www.pzishkmagazine.com

October 2014

PZISHK MAGAZINE

pzishkmagazine.com Vol.5 No. 50

پزیشك

گۆڤارێکی مانگانەی تەندروستی پزیشکی/
ساڵی پێنج/ ژمارەی ٥٠



بەرزبوونەوەی فشاری خوێن لە یاریزانان

وەرزش و یاری کردن وەکو هەنگاوی خۆپاراستنە لە نەخۆشی ...

کۆمەلایەتی | تەندروستی | خێزانی | پزیشکی

هەوکردنی پدووەکان

هەوکردنی پدووەکان، کە هەندەک جاریش بە نەخۆشی ...

22

شێرپەنچەی مەمک

شێرپەنچەی مەمک باوترین شێرپەنچەیە و هۆیەکی ...

14

کرمە لوولەییەکان

ئەم کرمە توخم جیایە، واتە: نێرە و مێیەی هەیە! وە مێیەی ...

12



P. 18

بۆچی تووشی کۆلێرا بووین؟

Plus

لەگەڵ زانیاریەکی زۆر لە بواری منداڵ و دەروون ناسی و ددان و ئافرەتان و لەدایکبوون

ڕۆژی جیهانیی دەست شووشتن

Global Hand washing Day

ڕۆژی (١٥)ی تشرینی یەکەمی هەموو ساڵێک، ڕۆژی جیهانیی دەست شووشتنە! کە تیایدا خەڵک و مرۆڤەکان بە گشتی هان دەدرێن، کە: هەموو کات دەستەکان بە ئاو و سابوون جوان بشۆن، وە دەست شووشتن بکەن بە خوو، ئەمەش چونکە دەست شووشتن بە ئاو و سابوون هەنگاوەیەی سەرەکی و سەرەتایی خۆپاراستن لە نەخۆشییەکانە. ئەو ڕۆژە لە ساڵی (٢٠٠٨ز)ەوە، هەر لەگەڵ حەفتەی جیهانیی ئاو کە لە ساڵی (٢٠٠٨ز) لە وولاتی سوید سازدرا، ڕۆژی (١٥)ی تشرینی یەکەمی هەموو ساڵێکیان بە ڕۆژی جیهانیی دەست شووشتن دیاری کرد. هەموو ساڵێک پەیامی ئەو ڕۆژە جیهانییە چاو دەخاتە سەر منداڵەکانی قۆناغەبنەڕەتییەکان، وە بۆ ئەم ساڵیش مەبەست ئەوەیە کە زۆرترین منداڵان هان بدرێن کە دەستییان بە ئاو و سابوون جوان بشۆن بۆ دوور بوون لە نەخۆشییەکان. لەو ڕۆژەدا دەبێت گرنگی بە ڕوون کردنەوەی گۆڕین و برەودان بە هەندێک خووی سادە و سەرەتایی هۆکار دەبێت بۆ دوور بوون لە نەخۆشییەکان، وە هەروەها ئەگەر منداڵ و قوتابییانی قۆناغە بنەڕەتییەکان دەستەکانیان بشۆن بە ئاو و سابوون، ئەوا: مەترسی تووشبوونیان بە زۆر نەخۆشی هەناسەدان و نەخۆشی ڕەوانی و ماک و ئالۆزییەکانی ئەو نەخۆشییانە بە ڕێژەی (٥٠%) کەم دەبێتەوە، وە منداڵەکە هەموو کات بە تەنیا دەست شووشتن بە ئاو و سابوون دوور دەبێت لە هەموو نەخۆشییەکان. دەست شووشتن بە ئاو و سابوون تاکە ڕێگای بێبەرامبەر و بێ خەرجی و چالاکە بۆ دوور بوون لە نەخۆشییەکانی هەوکردنی هەناسەدان و زگچوون، وە دەبێت لە ماڵ و قوتابخانە و شوێنە گشتییەکان برەوی پێبدرێت، وە خەڵک هان بدرێت بۆ دەست شووشتن. نەخۆشی هەوکردنی سییەکان (pneumonia) ساڵانە دەبێتە هۆی مردنی (١٨ ملیۆن) منداڵ لە سەرانسەری جیهاندا، وە هۆکاری یەکەمی مەرگە لەو منداڵانەی کە تەمەنیان لە ژێر تەمەنی پێنج ساڵییەوەیە. هەرچی زگچوونە، ئەوا: (هەوکردنی سییەکان و زگچوون) ساڵانە بە هەردووکیان دەبنە هۆی مردنی زیاتر لە (٣.٥ ملیۆن) منداڵ لە سەرانسەری جیهاندا! وە بەگوێرەی ئامارە ڕەسمییەکان بێت تەنیا بە هاندانی منداڵان و خەڵکی لەوەی کە دەستییان بە ئاو و سابوون بشۆن پێش و پاش نان خواردن و دوای دەرکەوتن لە ئاو دەست دەبێتە هۆی پاراستنی ژیانی زۆر لە مرۆڤەکان لەو ژمارەیە زۆرتر کە بە هۆی ماکووتەکان و ڤاکسینەکان و دەرمان پارێزراو دەبێت. تەنیا دەست شووشتن بە ئاو و سابوون دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی ئەگەری مردن بە هۆی زگچوون بۆ نیوەی ڕێژەکە، وە کەمکردنەوەی ئەگەری مردن بە هەوکردنی سییەکان بە ڕێژەی یەک لە چوار. ناساندنی ئەو ڕۆژە و ڕوون کردنەوەی گرنگییەکانی دەست شووشتن پێویستی بە هەماهەنگی هەمووان هەیە، وە بەتایبەت هەردوو وەزارەتی پەروەردە و وەزارەتی تەندروستی لەو ڕۆژەدا چالاکی زۆر بنوێن، وە مامۆستایانی قۆناغی بنەڕەتی بەتایبەت بۆ منداڵەکان و قووتابیان باسی بکەن، وە هەروەها لە ڕووی ئایینیەوە ئەوە باس بکرێت، کە ئایینی پیرۆزی ئیسلام حیزی لە پاک و خاوێنییە و مرۆڤەکان هان دەدات کە پاک و خاوێن بن، هەر بۆیە پێویست دەکات کە پێش و پاش نان خواردن و دوای دەرچوون لە ئاو دەست دەستەکان جووا بشۆردرێن، وە هەروەها بۆ ئەو قوتابیانەی کە لە تەمەنی قۆناغەکانی بنەڕەتیین، وە بەتایبەت لەگەڵ دەست شووشتن گرنگی کردنی نینۆکەکان ڕوون بکرێتەوە، وە هەموو قوتابیانی ئەو تەمەنە هان بدرێن کە دەست شووشتن بە ئاو و سابوون بکەنە خوو، وە بەردەوام بن لە سەری وەلەگەڵی نینۆکەکانیشیان بکەن. لە دوادوایی قۆناغی بنەڕەتی، وە بەتایبەت لە کچان بە بیانووی ئەوەی کە نینۆک جووانە زۆر لە کچان نینۆکەکانیان درێژ دەکەن، وە بیانوویان ئەوەیە کە جووانە و ئەوان بە بەردەوامی خاوێنی دەکەنەوە، کە: ئەمە هەرگیز ڕاست نییە و هەرچەند گرنگی بە پاک و خاوێنی نینۆکەکانت بدەیت، ئەوا: نینۆک هەر پیسە و هۆکارە بۆ تووشبوون بە نەخۆشی، هەر بۆیە لەگەڵ گرنگیدان بە شووشتنی دەستەکان بە ئاو و سابوون دەبێت گرنگی بە کردنی نینۆکەکانیش بدرێت.

ڕۆژە جیهانییەکان لە مانگی تشرینی یەکەم

د. ئازاد مەنتک

هەروەک هەموو مانگەکانیدی ساڵ، مانگی تشرینی یەکەم چەند ڕۆژێکی گرنگی تەندروستی تێدایە کە لە لایەن دەزگا و دامەزراوە تەندروستییە جیهانییەکان بۆ ئەوە دانراوە، کە: هەموو ئاگادار بکرێنەوە لە بوونی دیاردەیەک یان نەخۆشییەک یان پەتایەک یان نیشانەیەک یان ...هتد، کە مەترسی دەخاتە سەر ژیان و تەندروستی مرۆڤەکان، وە لەوانەیە ببێتە هۆی بە فیڕۆدانی پارە و ماڵ و دارایی و تەنەدروستی و کاتی هەموو دانیشتووانی وولات و جیهان. هەر بۆیە، بوونیان واتە بوونی مەترسی بۆ هاوولاتی و نیشتیمان و ناوچە و وولاتانی جیهان، وە ئەمەش وادەکات کە پێویست بە هەماهەنگی و بەژداری کردنی هەمووان هەبێت لە بەرز ڕاگرتن و بیرهێنانەوە و ئاگادار کردنەوە و هۆشیار کردنەوەی هاوولاتیان و هەمووان و مرۆڤایەتی دەربارەی ئەو ڕۆژە جیهانییە گرنگە! وە بەژداری کردن و هەماهەنگی کردن لای هەمووان بە ئەرکێکی نیشتیمانی و ئایینی و نەتەوەیی و مرۆڤایەتی دابنرێت، وە هەمووان لە سەرکەوتنی بەژدار ببین. کەواتە ناساندن و ئاگادار کردنەوەی هاوولاتیان لە بوونی ئەو ڕۆژە تەندروستییە جیهانییانە ئەرکی هەموو ڕۆشنبیر و ڕۆناکبیر و مەلا و پیاوی ئایینی و مامۆستا و هەموو ئەوانەی لە کەرتی تەندروستی کار دەکەن و ڕێکخراوەکانی کۆمەڵگای مەدەنی و ڕاگەیاندنەکانە! وە هەروەها هەوڵ بۆ ئەوە بدرێت کە خەڵک و دانیشتووان کارا بن لە بەرز ڕاگرتنی ئەو ڕۆژە جیهانییانە و ڕێنمایی و دەرئەنجامەکان بە تەواوی لە ژیانی ڕۆژانەیاندا پەیڕەو بکەن، هەتا لە ژیانی ڕۆژانەیاندا لە مەترسی و ترسی هەموو ئەو جۆرە نەخۆشی و پەتا و دیاردە و دەردانە بەدوور بن و ژیان و ماڵ و دارایی و تەندروستی و کاتییان پارێزراو بێت. لە مانگی تشرینی یەکەم زۆر ڕۆژی جیهانیی گرنگ و پێویست هەن، کە: لەو مانگەدا هەموو وولاتانی جیهان بە سازدانی کۆڕ و کۆبوونەوە و بەرنامە و ڕاگەیاندنی بینراو و بیستراو و نووسراو، ئەو ڕۆژە تەندروستییە جیهانییانە بەرز ڕادەگرێت، لەو ڕۆژانە:

١. ڕۆژی جیهانیی نەخۆشییە ژیری و دەروونییەکان (WORLD MENTAL HEALTH DAYS) : لە دەی تشرینی یەکەمی هەموو ساڵێک، لەوەتەی ساڵی (١٩٩٢ز)ەوە هەموو ساڵێک لەو ڕۆژەدا بە ڕۆژی جیهانیی نەخۆشییە ژیری و دەروونییەکان زانراوە، وە ئەو ڕۆژی ڕۆژی جیهانییە بۆ بڵاو کردنەوەی هۆشیاری دروستی دەربارەی نەخۆشییە ژیری و دەروونییەکان. وە ئەو ڕۆژە لە زۆر لە وولاتان بەشێکە لە حەفتەی هۆشیاری نەخۆشییە ژیری ودەروونییەکان(MENTAL ILLNESS AWARENESS WEEK) ، کە لە ساڵی (١٩٩٠ز)ەوە هەموو یەکەم هەفتەی مانگی تشرینی یەکەم بە هەفتەی هۆشیار کردنەوە دەربارەی نەخۆشییە دەروونی و ژیرییەکان ناسراوە. لەو ڕۆژەدا چەندەها چالاکی لە شێوەی کونسێرتی موزیک و هونەر و وەرزش و بەرنامە و ڕوون کردنەوە و پەیوەندی کردن و کۆڕ و سیمینار و بڵاوکراوە دەربارەی نەخۆشییە دەروونییەکان، وە بەتایبەت هەموو نەخۆشییە باوە دەروونییەکانی، وەکو: خەمۆکی، شکستەخۆیی، دوو جەمسەری..هتد بڵاو دەکرێتەوە، وە خەڵک و دانیشتووان بەو نەخۆشییانە دەناسرێن و ئەرک و مافی نەخۆشەکان و ئەرکی هاوولاتییان لە چۆنیەتی ناسینەوەیان و ڕۆڵییان لە چارەسەر کردنیان ڕوون دەکرێتەوە، وە بەتایبەت کە نەخۆشییە دەروونییەکان ئەگەر زوو بدۆزرێنەوە و چارەسەر بکرێن، ئەوا: چارەسەرییان ئاسانە. مەزەندە دەکرێت، کە: لە هەر چار کەس یەکێک نەخۆشی دەروونی هەبێت.

٢. ڕۆژی جیهانیی بیرهێنانەوەی لە دەستچوونی دووگیانی و کۆرپە: (PREGNANCY AND INFANT LOSS REMEMBRANCE DAY) هەر لە ساڵی (١٩٨٨ز)ەوە کە سەرۆکی ئەو کاتی ئەمریکا مانگی تشرینی یەکەمی بە (مانگی جیهانیی بیرهێنانەوەی لە دەستچوونی دووگیانی و کۆرپە) دیاری کرد، لە هەینێوە هەموو ساڵ ئەو مانگە بیرهێنانەوە دەربارەی لەدەستچوونی دووگیانی و کۆرپە بەڵام لە ساڵی (٢٠٠٢ز)ەوە ڕۆژی (١٥)ی تشرینی یەکەم بە ڕۆژی فەرمی (ڕۆژی جیهانیی بیرهێنانەوەی لەدەستچوونی دووگیانی و کۆرپە) دانرا. لە دەستچوونی دووگیانی، کە: لەبارچوون و لەقان و مردنی کۆرپە لە زگی دایکی و مردنی لە کاتی بوونی و مردنی دوای لە دایکبوونی کۆرپە دەگرێتەوە، وەیان مردنی کۆرپەلە. هەر بۆ بەرز ڕاگرتنی ئەو ڕۆژە لە وولاتان کۆڕی تایبەت بە هۆکارەکان و ڕێژە و ڕادەی بوونی ئەو دیاردەیە دەکرێت، وە هەموو ساڵ لەو ڕۆژە هەر کەس لە یادکردنەوەی ئەو ڕۆژەدا لە کاتژمێر حەفتی شەودا مۆمێک بۆ بیرهێنانەوەیان دادەگیرسێنێت.



خاوەن ئیمتیاز و سەر نووسەر:
د. ئازاد مەنتک

ستافی گۆڤار

دەستەی ڕاوێژکاران:
پرۆفیسۆر د. حمەنجم حمەفرج جاف
د. دەشتی بایز دزەیی
پرۆفیسۆر د. جەبار حسین
پرۆفیسۆر د. بەهرام ڕەسووڵ
پرۆفیسۆر د. نزار محمد محمدامین
پرۆفیسۆر د. جەواد فەقێ عەلی
پرۆفیسۆر د. تەیب صابر کریم
د. نیاز شێخ جەواد بەرزنجی
د. جەنگی شەوکەت ساڵەیی

بەڕێوەبەری نووسین:
سەوزە سعدی سعید

دەستەی نووسەران:
د. خاوەر ئەحمەد موستەفا
د. خالص قادر ئەحمەد
د. داوود حسن ڕەمەزان
د. ئازاد موستەفا مەحموود
د. پشتیوان مامە خدر
د. حسین عەلی عبداللە
د. کەریم تۆفیق عارف
د.چرا کاوە حەوێزی

نوێنەری گۆڤاری پزیشک لە بەغداد:
د.عبدالسلام صالح سلطان

نوێنەری گۆڤاری پزیشک لە تاران:
د.معاف عبداللە کریم

پەیامنێری گۆڤاری پزیشک لە گەرمیان:
سەروەر گۆبانی

بەڕێوەبەری ژمێریاری و کارگێری:
نەورۆز

گرافیک:
مۆحسین حامید
٧٥٠٣٨٠٥٩٢٤

ناونیشان:
هەولێر - ١٠٠ مەتری
نزیک نەخۆشخانەی شیفا
٠٧٥٠٤٥٥٨٢١٧
www.pzishkmagazine.com

چاپخانەی ماردین - هەولێر
کۆمپانیای بلاڤ پەیک بلاوی دەکاتەوە

ئەم گۆڤارە لە سایتی سەندیکای پزیشکانی کوردستان
و سایتی گۆڤاری پزیشک بلاو دەبێتەوە.

www.pzishkmagazine.com
www.kds-erbil.org

پەیامی گۆڤاری پزیشک
تەندروستی بەشێکە لە پێگەیشتنی جەستە و بیر و ئابووری و لایەنی کۆمەلایەتی مرۆڤ، نەک تەنها دوور بوون بێت لە نەخۆشی و پەککەوتەیی.

OUR GOALS

ئامانجەکانی گۆڤاری پزیشک

١- بلاوکردنەوەی ڕۆشنبیری گشتی. ڕۆڵ بینین لە ڕۆشنبیرکردنی هاوولاتیانی کوردستان بەتایبەتی وڕۆشنبیرکردنی ئەوانەی بە کوردی دەدوێن بە گشتی.

٢- بلاوکردنەوەی هۆشیاری دروستی.

٣- ڕۆڵ بیبین لە دروست کردنی دوروبەری تەندروست. هەر کاتێک دەوروبەر تەندروست بوو، ئەو کات هەموو تاکەکانی میللەتەکەمان لە خۆشی و خۆشگوزەرانی و پێشکەوتن دادەبن و داهێنانی نوێ دروست ددەکن.

٤- بوون بە پردێک لە نێوان پزیشکان و پزیشکان ، ناساندنی دەستکەوتە نوئیەکانی لە بواری پزیشکی بە پزیشکانی کوردستان، ووریاکردنەوە و ڕۆشنبیرکردنی پزیشکان بە گشتی.

٥- بوون بە پردی پەیوەندی لە نێوان پزیشکان و هاوولاتیان. ڕوون کردنەوەی ئەرک و مافەکان و هەلس وکەوتی هاوولاتی بەرامبەر کەرتی تەندروستی و دەزگا تەندروستیەکانی وولات.

٦- هەرکاتێک مرۆڤ جەستەر دەروونی ساغ بێت. ئەوکات: ڕۆلی کارا دەگێرێت لە سەقامگیربوونی باری ئابووری و ڕامیاری و کۆمەلایەتی و ئاسایشی نیشتمانی و نەتەوەیی و ناوچەیی و نێودەولەتی. ڕۆل بینین لە دروست کردنی کەش و هەوا و باری دەروونی لەبار بۆ سەقامگیربوونی یاسا.

٧- ناساندنی پێشکەوتنە پزیشکیەکان کەبە سەر بواری پزیشکی لە کورستان دا هاتووە، ئاشناکردنی هاوولاتیان بە سەر کەوتنە پزیشکیەکانی کوردستان.

٨- گرنگی دان بە مێژووە پزیشکی لە کوردستان، ناساندنی بە جیهان و نەوەی نوێ بەو مێژووە گرنگەی پزیشکی کە لە کوردستان هەبووە وگەیاندی بە نەوەی نوێ بۆ زامن کردنی ئایندەی میللەت.

٩- بوون بە سەرچاوە و چاووگی زانستی پزیشکی (واتە مەرجەع) بۆ دانانی ڕێنمایی و ڕێسای پزیشکی تایبەت بە هەرێمی کوردستان. لە گەل برەودان بە لێکۆلینەوەی زانستی دەربارەی نەخۆشییە باوەکان لە هەرێمی کوردستان و دۆزینەوەی چارەسەر بۆیان.

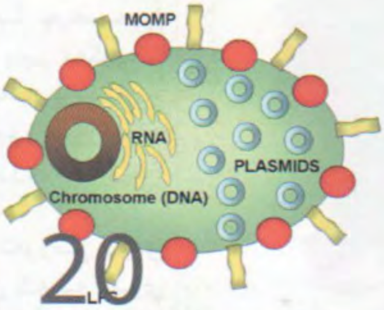
١٠-برە دان بە کەرتی گەشتیاری پزیشکی (السیاحە الطبیة)، ڕاکێشانی هاوولاتیانی دەرەوی کوردستان بۆ چارەسەرکردنی لە ناو کوردستان، لە ئەنجامدا هێنانی سەرمایە بۆ ناو کوردستان و دەستەبەر کردنی هەلی کار بۆ بێکاران.

- گۆڤاری پزیشک لە سەر ئەرکی دەزگای دیدەوان بۆ هۆشیاری دروستی و ڕۆشنبیری گشتی بلاو دەبێتەوە.
- ژمارەی متمانە لە سەندیکای ڕۆژنامەنووسان (٢٧٨) لە بەرواری (١٦/٠٦/٢٠١٠ز).

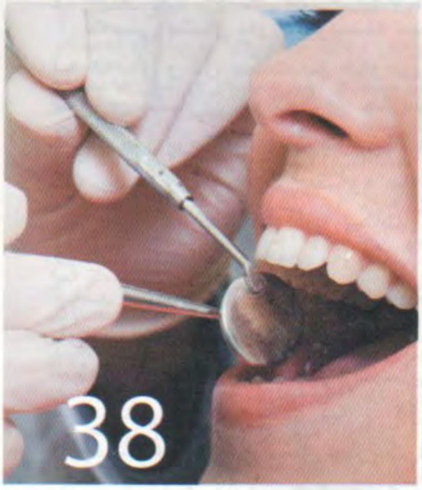
CONTENT
October 2014

پێڕست











بەرزی فشاری خوێن کەی پێویستە چارەسەر بکرێت؟ وە ئایا چۆن چارەسەر بکرێت؟



زۆر جار گوێبیستی کەسوکار، وە یان دەروجیران و ناسیاو دەبین، کە: فشاری خوێنیان بەرز بووەتەوە لە کاتێک لە کاتەکاندا، بۆ نموونە: لە کاتی هەڵچوونی باری دەروونی، وە یان لە حالەتی ماندووبوون و تووڕەبووندا یان لە حالەتی دڵەڕاوکێدا، بۆ نموونە: کەسێک باس دەکات کە فشارەکەی بەرز بۆتەوە ئایا چرەسەریم پێویستە؟ وە ئایا بەرزی فشاری خوێن بنبڕ دەکرێت؟ بۆ وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارانە و کۆمەڵە پرسیار و سەرنجێک کە لە مێشکی خوێنەر گەڵاڵە بووە، پێویستە: بزانین فشاری خوێن چییە؟ وە کەی بە بەرزی دادەنرێت؟ و چۆن پۆلێن دەکرێت؟

• فشاری خوێن: بریتییە لەو هێزەی کە تەوژمی خوێن دەیخاتە سەر دیوارەکانی لوولەی خوێن کە لە هێزی پاڵنان بە خوێنەوە پەیدا دەبێت لە لایەن دڵەوە. ئینجا فشاری خوێنی سەرەوە (گرژبوون = Systolic)، کە لە ئەنجامی گرژبوونی ماسولکەی سکۆڵەی دڵەوە پەیدا دەبێت، کە ڕێژەکەی (140 mmHg)، وە کە لە (١٤٠ ملم جیوە یان زیاتر بێت) ئەوا: بە بەرزی داەنرێت، وە فشاری خوێنی خوارەوە کە لە ئەنجامی خاوبوونەوەی ماسولکەی سکۆڵەی دڵەوە پەیدا دەبێت، کە ڕێژەکەی (٩٠ ملم جیوە یان زیاتر بێت)، ئەوا: بە بەرزی دادەنرێت.

زۆر جاران نەخۆش سەردانی پزیشک یان فریاکەوتن دەکات، وە پێیان وتووە کە: فشاری خوێنت بەرزە پێویستە زوو بگەیتە فریاکەوتن (تەواری) بۆ ئەوەی چارەسەری بە پەلە وەربگرێت. بۆ ئەوەی بزانین کەی پێویستە چارەسەر وەربگریت و سەردانی کێ بکەیت بۆ چارەسەری گونجاو؟ لەم چەند دێڕەدا بە پشتیوانی خودا چەند ڕۆن کردنەوە و ڕێنماییەکی گرنگ دەخەینە بەر دیدی خوێنەرانی گۆڤاری پزیشک:

1. کەسی فشار بەرز پێویستە سەردانی پزیشکی پسپۆڕ لە هەناو و دڵ بکات بۆ ئەوەی بڕیار بدات بەگوێرەی بەرزی فشاری خوێنەکەی چارەسەر وەربگرێت.

2. ئینجا پزیشک بەگوێرەی ئەو زانیارییەی هەیەتی کە پشت ڕاست کرابێتەوە بە زانستی سەردەمییانە چارەسەری حالەتەکان بکات.

3. بەگوێرەی کۆمەڵەی بەریتانی بۆ فشاری خوێن، کە: چەند ڕێنماییەک و پۆلێن کردنێکی داناوە بۆ فشاری خوێن، کە: لە چەند خاڵێک باسی لێدەکەین:

أ. ئەگەر فشاری خوێنی ئاسایی بێت (normal)، کە ڕێژەکەی کەمتر بێت لە (٨٥/١٣٠ ملم جیوە)، ئەوا: پێویستە هەر پێنج ساڵ جارێک فشاری خۆی بپێوێت و پێویستی بە چارەسەری نییە.

ب. ئەگەر فشاری خوێنی ناجێگیر بێت، کە: لە نێوان ئاسایی و بەرزی فشاردا بێت (١٣٠ – ١٣٩/ ٨٥ – ٨٩ ملم جیوە) بێت، ئەوا: هەموو ساڵێ جارێک پێویستە فشاری خوێنی بپێوێت تەنها پێویستی بە پارێز و ڕێنمایی وەرزشی و خۆراکی دروست هەیە.

ت. ئەگەر فشاری بەرز بێت: کە ئەمەش پۆلێن دەکرێت بۆ سێ جۆر:

4. فشاری خوێنی سووک: کە ڕێژەکەی لە (١٤٠ – ١٥٩/ ٩٠ – ٩٩ ملم جیوە) بێت. لەم حالەتەدا بۆ ماوەی (١٢) حەفتە، واتە: (سێ مانگ) چاودێری فشاری خوێنی دەکرێت. حەفتەی جارێک فشاری دەپێوێت و ئینجا ئەگەر فشارەکەی هەر بەرز بوو، ئەو کات: بڕیاری لە سەر دەدرێت کە چارەسەری وەربگرێت، وە یان ئەگەر هۆکاری ترسناکی هەبێت، وەک: نەخۆشی شەکرە و نەخۆشی خوێنبەری دڵ (نۆرەی دڵ = جەڵتەی دڵ(، وەیان چەوری خوێنی بەرز بوو، ئەو کات پێویستە دەرمان و حەب بدرێت.

5. فشاری خوێنی مامناوەند: کە ڕێژەکەی (١٦٠ – ١٧٩/ ١٠٠ – ١٠٩ ملم جیوە) بێت (moderate hypertension). ئەگەر فشارەکەی هەر بەرز مایەوە، ئەو کات: پێویستی بە چارەسەری هەیە یان ئەگەر هۆکاری ترسناکی هەبێت.

6. فشاری خوێنی تووند :(Severe Hypertension) کە ڕێژەکەی (١٨٠ / ١١٠ ملم جیوە) بێت، ئەو کات: لە ماوەی یەک حەفتەدا بڕیاری لەسەر دەدرێت و چارەسەری بۆ ئەنجام دەدرێت.

7. حالەتی فشاری زۆر بەرز، بۆ نموونە: (٢٠٠ / ١٢٠ ملم جیوە یان زیاتر)، ئەو کات: بە پەلە چارەسەر دەکرێت بەڵام نابێت لە ماوەی سەعاتێک یان دوو سەعات فشاری خوێنی داببەزێنێت بۆ ڕێژەی ئاسایی بەڵکو لە ماوەی (٢٤ – ٤٨) کاتژمێردا فشاری خوێن بەرەبەرە دادەبەزێنێت چونکە ئەگەر





بە خێرایی زۆر دابەزێت، ئەو کات: ئەگەر تووشبوون بە نۆرەی مێشک (جەڵتەی دەماغ) دەبێت.

• **قۆناغەکانی چارەسەری:**

أ. چارەسەری بەبێ دەرمان: ئەمەش بە گۆڕانکاری لە شێواز و ستایلی ژیانی کەسەکە دەبێت، وەک:

1. دابەزاندنی کێشی لەش لەوانەی قەڵەون، وە یان کێشی لەشیان زۆرە.
2. وازهێنان و دوورکەوتنەوە لە جگەرەکێشان و مەی و خواردنەوە کحولییەکان، کە: بە هۆکارێکی گرنگی بەرزی فشاری خوێن دادەنرێت.
3. کەم کردنەوەی خوێی ناو چێش.
4. خواردنی سەوزە و میوە بە زۆری.
5. خواردنی ماسی لە حەفتەی جارێک یان دوو جار.
6. وەرزش: ئەو وەرزشانەی کە سوودبەخشن بۆ دابەزاندنی کێشی لەش، وەک: ڕۆیشتن، وە یان ڕاکردن بۆ ماوەی (٢٠ – ٣٠) خولەک لە ڕۆژێکدا، وە بۆ ماوەی پێنج ڕۆژ بەلایەنی کەمەوە لە حەفتەیەکدا. هەروەها وەرزشی پایسکل سواری و مەلەوانی سوودی زۆری هەیە بۆ دابەزاندنی فشاری خوێن.

ب. چارەسەر بە دەرمان (حەب): لە قۆناغەکانی بەرزی فشاری خوێندا بەگوێرەی کۆمەڵەی بەریتانیی بۆ فشاری خوێن باسمان کرد، کە: کەی پێویستی بە دەرمان دەبێت. ئینجا ئەم جۆرە دەرمانانە زۆر جۆری هەیە بە پێی تەمەنی نەخۆش دەگۆڕێت، وە هەروەها لە نەخۆشێکەوە بۆ نەخۆشێکیتر دەگۆڕێت. ئەوانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە یان پەککەوتنی دڵیان تووشبووە پێویستیان بەجۆرە چارەسەرییەک هەیە! ئەوانەی کە نارێکی لە لێدانی دڵیان هەیە، وە یان نۆرەی دڵ (جەڵتەی دڵ)یان هەیە چارەسەرییان جیاوازە، وە هەروەها ئەوانەی نەخۆشی ڕەبۆیان هەیە جۆرە چارەسەرییەکی تایبەتییان پێویستە.

ت. چارەسەری بە نەشتەرگەریی: ئەم جۆرە چارەسەرییە سنووردارە تەنها چەند حاڵەتێکی دەگمەن پێویستییان پێی دەبێت، بۆ نموونە: ئەوانەی تەسکبوونەوەی شاخوێنبەری دڵیان هەبێت، وە یان (coarctation of aorta)، وە یان گرێی ڕژێنی سەرگورچیلە ...هتد.

• **دەستەواژە و بیرۆکە دەربارەی بەرزی فشاری خوێن: لە کۆتاییدا چەند ناتێگەیشتنێک و هەڵەیەکی ناتەندروست باس دەکەم کە لە ناو خەڵکدا باوە:**

أ. سەردانی نەکردنی پزیشکی پسپۆڕ لە کاتی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنی!

ب. پابەند نەبوون بە دەرمان بەشێوەیەکی ڕێکوپێک، ئەمەش دەبێتە هۆی ئەگەری ڕوودانی ماکەکان و ئاڵۆزییەکانی بەرزی فشاری خوێن، وەک: نۆرەی دڵ و نۆرەی مێشک...هتد.

ت. لە کاتی بەرز بوونەوەی لەناکاوی فشاری خوێن خێرا دەرزی (شورنقەی) میز پێهێنەر (lasix) بەکار دەهێنرێت، ئەمەش دەبێتە هۆی ڕوودانی نۆرەی مێشک.

ث. لە زۆربەی حاڵەتەکان بەرزی فشاری خوێن نیشانەی نییە!! وە تەنها کاتێک سەر ئێشە دروست دەکات کە فشارەکەی بگاتە زیاتر لە (٢٠٠/ ١٢٠ ملم جیوە)، وە زۆربەی حاڵەتەکانی سەر ئێشە لە دەرئەنجامی هۆکاریترەوە ڕوودەدات. لەوانەیە نیشانەکە بە هۆی ئەو هۆکارەوە بێت، کە نەخۆشەکەی تووشی بەرزی فشاری خوێن کردووە لەو کەسانەی کە بە هۆی هۆکارێکەوە تووشی بەرزی فشاری خوێنەوە بوون. وە یان نیشانە لە ئەنجامی دەرکەوتنی ماک و ئاڵۆزی بە هۆی بەرزی فشاری خوێنەوە بێت، هەرچی بەرزی فشاری خوێنە بەخۆی هیچ نیشانەیەک دروست ناکات.

ج. زۆربەی کات هۆی تووشبوون بە بەرزی فشاری خوێن نەزانراوە!



ئەو بارانەی کە پێویستە ڕەوانەی پزیشکی پسپۆڕ بکرێن لە کاتی سکپڕیدا

1. خوێنریژی لە کاتی سکپڕی دا.
2. بەرز بوونەوەی فشاری خوێن (فشاری خوێن 90/140 یان بەرزتر).
3. ئاوسانی دەم و چاو و پەنجە و قاچ.
4. سەر ئێشە.
5. ئازاری سک.
6. ڕشانەوەی بەردەوام.
7. لەرز و تا لە(3 - 5) ڕۆژ زیاتر بێت و هۆکەی نەزانراو بێت.
8. کەم بوون یان زیاتر بوونی جوولەی منداڵ.
9. میز نەکردن لە شەش سەعات زیاتر بێ و بوونی ڕشانەوە یان خوێنریژیی زۆر یان نەخۆشی گورچیلە.
10. زیاد بوونی کێش لە کاتی سکپڕی دا بە بڕی (-12 12.5 کیلۆگرام) بێ ئەوەی ڕەوانە کرابێت.

چەند ڕێنماییەک بۆ کاتی لە دایک بوون:

ا. دەست پێکردنی شیردانی سروشتی لە نیو سەعاتی یەکەمی دوای منداڵبوون، کە ئەمەش یارمەتی ئاسایی بوونەوەی منداڵدان و وەستانی خوێن دەکات.
ب. پێدانی ژەک بە ساوا بۆ پاراستنی لە نەخۆشی و بۆ شیردان ئەبێت هەردوو مەمک بەکاربێت هەریەکە بۆ ماوەی پێنج خولەک، دایک ئەبێت هۆشی لای منداڵەکەی بێت بۆ ئەوەی شیری زیاتر بێت.
ج. دایک ئەبێت کاتی پێویست یان هەر (2 - 3) سەعات جارێک شیر بدات بە ساواکەی.
د. دایک ئەبێت خواردنی جۆراوجۆر بخوات بۆ ئەوەی شیری پێویست دابین بکات بۆ منداڵەکەی.
ه. خۆشتن بە زووترین کات دوای منداڵبوون، پاک ڕاگرتنی مەمک و دەست بۆ ئەوەی ساواکەی لە نەخۆشی بپارێزێ.
6. وەرگرتنی خەپلەی مەڵتی ڤیتامین، ئاسن و کالسیۆم.

ئەو نەخۆشیانەی لە کاتی سکپڕیدا تووچاری ئافرەت دەبن:

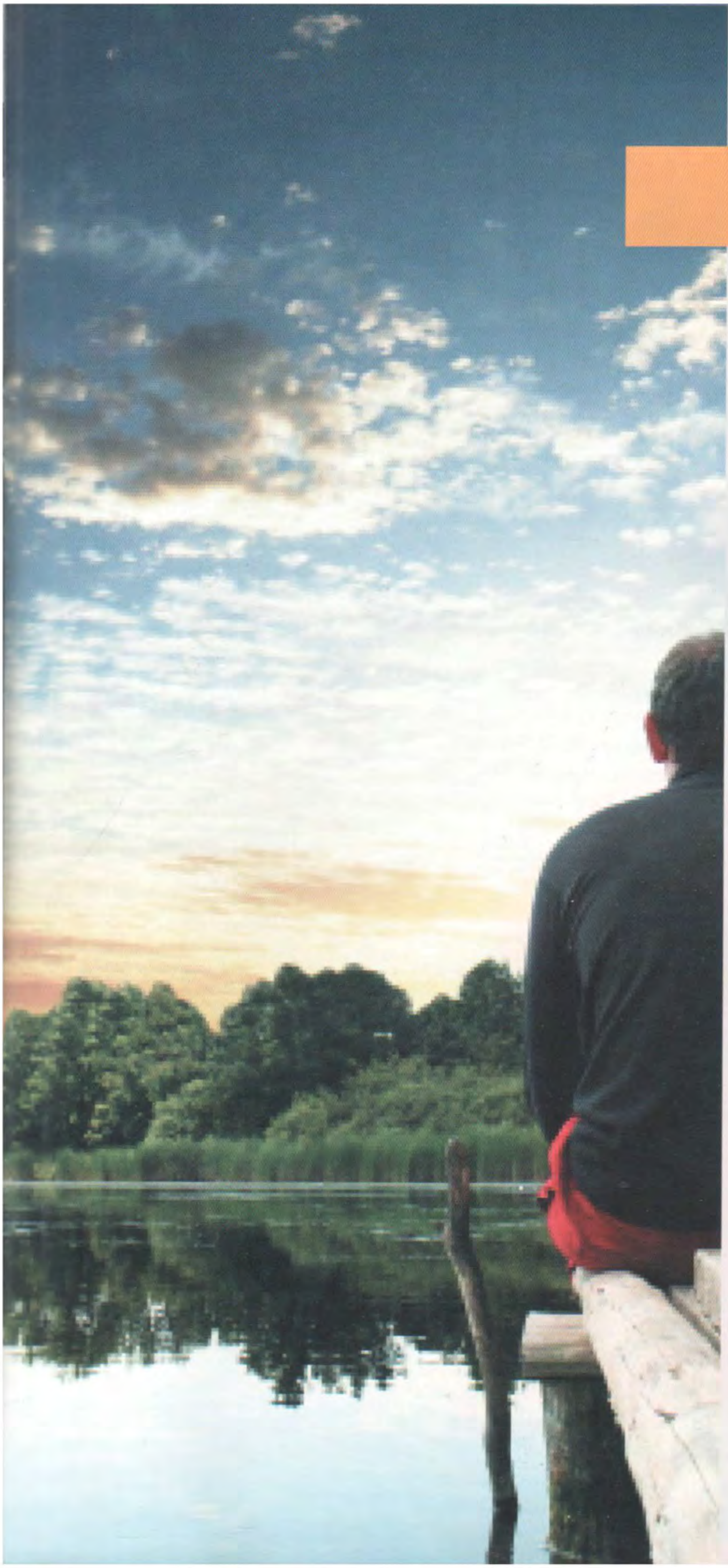
1. هەوکردنی کۆئەندامی میز کە نیشانەکانی:
أ. میزە چرکە و نارەحەتی لە کاتی میزکردندا.
ب. ئازار لە بەشی خوارەوەی ناوک.
ج. هەندێ جار لەرز و تا و نەمانی کۆنترۆڵ بە سەر میزڵداندا.
2. هەوکردنی کۆئەندامی هەناسە کە نیشانەکانی :
أ. تا و لەرز.
ب. کۆکە لەگەڵ یان بە بێ بەڵغەم.

سەرچاوەکان:

Principles of Patient Management -
.for Paramedics. First Edition. 2000
- بنەماکانی چارەسەرکردن بۆ کارمەندانی تەندروستی. وەزارەتی ڕۆشنبیری، 2000.

د.هەلگورد فتح الله احمد

ئاو



ئاوی وولاتی ئێمە کە ناوچەیەکی شاخاوییە، بە سروشتی خۆی ماددەی کالیسیۆم و سۆدیۆمی زۆرە، وە پۆتاسیۆمی کەمە: زۆری کالیسۆم خراپ نییە، تێگەیشتنێکی هەڵە هەیە، گووایە: ئاوەکەمان کالیسۆمی زۆرە کلس دەکات، بۆیە: دەبێتە هۆی زۆری بەردی گورچیلە و زەرداو، بەڵام ئەمە ڕاست نییە. کالیسۆم تاوەکو زۆرتر وەربگریت لە ڕێگەی دەم ڕێژەیەکی چەسپاو لێی دەمژرێت، وە ڕێژەی بەردی گورچیلە کەم دەکاتەوە، ئەو هۆکارەی بەرد دروست دەکات و ماددەی کالیسۆم لە گورچیلە دەنیشێنێت، ترشی ئۆگزالاتە، کە لە گۆشت و خواردنەوەی گازی هەیە، کالیسۆم و ترشی سرکە وا دەکەن ئۆگزالات لە ڕیخۆڵە نەمژرێت، لە باری نەخۆشی ڕژێنی پاراسایرۆید کالیسۆم لە خۆیەوە لە خوێن زۆر دەبێت چونکە زۆرتر لە ڕیخۆڵە دەمژرێت، بەمە بەردی گورچیلە دروست دەکات، بۆیە زۆری کلس وکالیسۆم لە ئاو زیانی نییە. بەردی زەرداو بە زۆری چەورییە: کۆلیسترۆلە وا لە کالیسۆم دەکات بنیشێت، بۆیە ئەمیش لە خواردنی گۆشت و چەوری دروست دەبێ. زۆری سۆدیۆم کەمی پۆتاسیۆم بە داخەوە خراپە فشاری خوێن بەرز دەکاتەوە، ئەو ئاوەی لە ناوچەی بیابان دەردەچێت بە پێچەوانەیە سۆدیۆمی کەمە و پۆتاسیۆمی زۆرە، قورسە بۆ خواردنەوە بەڵام بەسوودە، فشاری خوێن دادەبەزێنێت. بۆیە هاونیشتیمانی ئێمە پێویستە خوێی سۆدیۆم کەمتربخوات چونکە لە ئاوی خواردنەوەمان هەیە، بە پالاوتن و پاککردنەوە چارەسەر ناکرێت،پالاوتن تەنها بۆ میکرۆبە نەک بۆ ماددە کانزاکان.

بەرپرسی ڕاگەیاندنی تەندروستی شەقلاوە

محسن قەسرۆکەیی



هۆشیاری تەندروستی لە ناوەندەکانی خوێندن

بواری تەندروستی بوارێکی گرنگە لە نێو ژیانی تاکەکانی کۆمەڵگا، چونکە لایەنی تەندروستی ڕاستەوخۆ پەیوەندی هەیە بە ژیانی مرۆڤایەتی . بێگومان لە هەرکات و ساتێک مرۆڤ باری تەندروستی تێک بچێت ئەوە ڕاستەوخۆ کاریگەری خراپ دروست دەکات لە سەر لایەنی دەروونی و جەستەیی، هەروەها ڕەنگدانەوەی خراپی دەبێت لە سەر لایەنی کۆمەڵایەتی و دارایی و بوارەکانیتری ژیان بە گشتی. هەڵبەتە (ڕۆشنبیری تەندروستی) لە نێو دام ودەزگا پەروەردەییەکاندا کارێکی پێوست ۆ گرنکە، دام و دەزگاکانی تەندروستی حکومەتی هەرێم لەگەل ڕێکخراو و سەنتەرەکانی تایبەت بە هۆشیاری تەندروستی هەمیشە هەوڵیانداوە باشترین خزمەت گوزاری پێشکەش بە دەزگا پەروەردەییەکان بکەن لە ڕێگای کردنەوەی خوڵ و سمینار بۆ مامۆستایان و قوتابیان، ئەمەش لە پێناو بەرز کردنەوەی ئاستی هۆشیاری و ڕۆشنبیری تەندروستی . هەرچەندە لە سالی ڕابردوو (پڕۆژەی پەرە پێدانی هۆشیاری تەندروستی) کە پڕۆژەیەکی هاوبەشی گرنگە، کە وەزارەتی تەندروستی بە هاوکاری وەزارەتی پەروەردە ئامادە کراوە، لە ڕێگای دەزگاکانی تەندروستی هەلدەستن بە کردنەوەی چەندین خولی تایبەت بە (هۆشیاری تەندروستی) بۆ توێژی قوتابیان، چونکە قوتابیان بەشێکی گرنگن و لە (٢٥٪) پێکهاتەی کۆمەڵگان. بێگومان جگە لەوەی قوتابیان سوودمەندی یەکەمن لەم پڕۆژەیە لە هەمان کاتدا لە ڕێگای قوتابیان دەتوانرێت پەیامی ڕۆشنبیری و هۆشیاری تەندروستی بگەینرێتە نێو مالی هەموو خێزانێک. ئەوەی جێگای ئاماژەیە تەنها لە (٦) شەش مانگی ڕابردوو لەگەل هاوکارانم کە



شارەزایی بواری (هۆشیاری تەندروستی) ن لە ناو سەنتەری هەولێری پایتەخت، بەسەرپەرشتی بەڕێوەبەرایەتی گشتی تەندروستی هەولێر و بە هاوکاری و هەماهەنگی وەزارەتی تەندروستی و وەزارەتی پەروەردە و بەڕێوەبەرایەتی پاراستنی تەندروستی هەولێر بە دەیان خولی تایبەتمان کردۆتەوە سەبارەت بە هۆشیاری تەندروستی لە دەزگا پەرۆەردەیەکان و ناوەندەکانی خوێندن. لە شاری هەولێر نزیکەی (٦٠٠) مامۆستا و توێژەری کۆمەلایەتی سوود مەند بوون و بە دەیان بابەت و وانەی تەندروستییان پێشکەش کراوە لە لایەن وانە بێژ و ڕاهێنەران و شارەزایانی بواری هۆشیاری تەندروستی . بێگومان ساز کردنی سمینار و کردنەوەی ئەم جۆرە خولانە و ڕەنگدانەوەی باشی دەبێت لە سەر بەرزکردنەوەی ئاستی هۆشیاری و ڕۆشنبیری تەندروستی لە ناو دەزگاکانی پەروەردە و قوتابخانەکان. ئەوەی جێگای داخە تا ئێستا لە ناوەندەکانی خوێندن و لە پڕۆگرامی پەروەردە وەک پێویست گرنگی بە لایەنی (هۆشیاریی و ڕۆشنبیری تەندروستی) نەدراوە؟! هیواداریـن لە داهاتوو گرنگی زیاتر بە پڕۆژەی پەرەپێدانی هۆشیاری تەندروستی بدرێت و هیواخوازین لە سالی ئایندە وەزارەتی پەروەردەی حکومەتی هەرێم بە هاوکاری وەزارەتی تەندروستی بتوانێت لە ناوەندەکانی خوێندن پڕۆگرامی تایبەت بە هەندێ بابەتی (هۆشیاری تەندروستی) چاپ بکات و هەفتانە وەک (وانە) بخوێنرێت بۆ بەرزکرنەوەی ئاستی هۆشیاریی و ڕۆشنبرێ تەندروستی قوتابیان.

کیمیای خۆشەویستی راستییەکی زانستییە یا هەرزەگۆییەکی ئادەمییە؟

نووسینی: فاتن حەمەوی
وەرگێرانی: هیوا سالح ئەحمەد

به کچەی، گووت: خۆشم دەوێیت،
بووە پەپولە و
بووە نەمامی هەزاران درەخت.
بە کورەی، گووت: خۆشم دەوێیت
بووە شاعیر و
ملیۆنەها قەسیدەی نووسی.

Phermones

ئەوە بەشێکی قەسیدەیەکە بە ناونیشانی (کیمیای خۆشەویستی)، ئەمە وای لێ کردم، بپرسم: کیمیا چ پێوەندییەکی بە خۆشەویستی و ئەوینـەوە هەیـە؟ پرسـیارەکە هانـی دام بکەومـە گـەڕان، بەڵکـو وەڵامێکی مەنتیقی و واقیعی و زانستییانەم دەست بکەوێت...ئەمەیش ئەنجامەکەیەتی: کاتێک پریشکی ئەوین خۆشەویستی نێوان دوو دڵدار گڕ دەگرێت، هـۆی ئـەوە و هـۆی ناکۆکـی نامـۆ و سـەیر و جوانـی هەسـت و سـۆزمان، سـەرباری یەکانگیـری و شـەیدابوونی نێوانیـان بـۆ کیمیا دەگێڕینـەوە، مەسـەلەکە بـە جۆرێکـە زۆربەمـان لـەو بڕوایەداین لـەوە بـەدەر نییـە تەنها لێکچوونێکی واژەیـی (لفظی) ی بێت. کـەس نییـە بتوانێت بڕوا بـەوە بکات کە بنەمـای پریشکی خۆشەویستی، جگە لە کارلێکێکی کیمیایی ڕاستەقینە شتێکی دیکە نییە، ئەوە هـەر کیمیایە دەبێتە مایەی ئارەقکردنەوەی بەری دەست، سـەرباری ئەو هەسـتە سـەیرەی کە لە گەدەماندا هەسـتی پێدەکەین، هـەر وەک لـە شـوێنی خۆیـەوە بـاز بدات، لێدانـی خێراخێرای ترپەی دڵ و تووڕەبوونـی بێ هـۆو...

مەسەلەکە چۆن دەست پێدەکات؟

(دۆرۆسـی تینفـۆ)ی دەروونناسـی فەڕەنسـی لـە ناوەڕاسـتی دەیـەی شەشـەمی سـەدەی ڕابردوودا کەوتـە ڕووپێوکردنـی نزیکـەی (٤٠٠) کـەس، داوای لێکـردن وەسـفی خۆشەویسـتی بـۆ بکـەن، وەڵامـی زۆربەیـان ئەمـە بـوو: باسـی تـرس هەڵلەرزیـن لـە شـەرمان سـوورهەڵگەڕان هەسـتکردن بـە لاوازی بێدەسـەڵاتی گۆڕانـی دەنگ، هـەر بەڕاستی کاتێک دوو دڵدار کەمەندکێشـی یەکدی دەبن وایان بەسـەر دێت، ئەمەیش بە هـۆی چەند کارلێکێکی کیمیایی ناو مێشک لەشـە، بـەڵام ئـەوە هـەروا لەخۆوە و بە ڕەمەکی ڕوونادات، ئەم هەسـت سـۆزە جوانە بە شێوەیەکی مەنتیقی زانستی شرۆڤە دەکرێت. یەکێک لـە ئاوێتـە کیمیاییە پەیوەیسـتەکانی خۆشەویسـتی هەسـت سـۆزی ئەویـن ئاوێتـەی (فەنیـل ئەسـیل ئەمیـن/Phenyl Ethyl amine)ە، کـە بڕێکـی کەمـی لـە نـاو مێشـکدا هەیـە، ئەمـە ئاوێتەیەکـی سروشـتییە، هـەر وەک ماددەی بێهۆشـکەر کاریگـەرە، ئەوەندەت ووزە پێدەدات تـا بە درێژایی شـەو خەو نەچێتە چاوانت لەگـەڵ خۆشـەویستەکەتدا قسـان بکەیت.

هەستی بێهۆش بوون

مێشـک تەنهـا هـەر لـە کاتـی ئەزموون کردنی سـاتە ڕۆمانسـییەکاندا ناکەوێتـە دەردانـی هۆرمۆنـی خۆشەویسـتی، بەڵکـو لـە کاتـی چالاکییە نارۆمانسییەکانیشـدا هـەر دەری دەدات، بە تایبەتی لەکاتی چالاکییەکی وەک خلیسـکێنەی سـەر بەفر کە پێویسـتی بە هەوڵێکی گـەورەی بەدەنـە، یا لـە کاتێکدا تەنها دەکەوێتە چەند کردارێکی وەک خواردنـی شـوکولاتە کـە پێمـان خۆشـە، بـە پێـی ئـەو زانیارییانـەی ماڵپەڕێکی ئەلکترۆنی تایبەت بەو کەسـانەی حەزیان لە شوکولاتەیە بڕێکـی کەمـی ماددەی بێهۆشـکردنی خۆشەویسـتی (فەنیل ئەسـیل ئەمین)ی تێدایـە، ئەمەیـش پاڵـی بـە پسـپۆڕانی خۆراکەکـەوە نـاوە تـا بیخەنـە نـاو لیسـتی ئـەو خۆراکانـەی یاریدەی حەوانـەوە و هەسـت کـردن بـە پشـوو دەدات(Comfort Food).

دەردانـی (فەنیـل ئەسـیل ئەمیـن) دەبێتـە مایـەی هاندانـی لـەش تـا (دۆپامیـن) دەربـدات، کـە ماددەیەکـی کیمیایـی هەسـتەدەمارە، توێژینەوەیەکی نوێ دەری خستووە کە مێیەی جرج پاش دەردانی دۆپامیـن لـە مێشـکیاندا، دەکەونـە هەڵبژاردنـی هاوسـەرەکانیان، هەروەها بە پێی توێژینەوەکە دوای ئەوەی تیمێکی سەرپەرشتیاری توێژینەوەکە کەوتنە کوتاندنی مێیـەی جرج بە دۆپامین بە بوونی نێرەیەکی جرج، دواتـر توانیویانـە هەمـان جرج بناسـنەوە کاتێک تێکەڵ بـە چەند جرجێکی دیکە کراوە.

بـەڵام سـەبارەت بـە مـرۆڤ، خواردنـی شـوکولاتە بـڕی دۆپامیـن لە مێشـکیاندا زیـاد دەکات، ئەوەیش دەبێتـە مایـەی بەرهەمهێنانـی ئۆکسـۆتۆسـین، کـە هێنـدێ جـار بـە مـاددەی (دەسـت لـە ملانێـی کیمیایـی) ناودەبرێت، زانایـان دەوری ئـەم ماددەیـە لـە دایکایەتیـدا و لـە بوونـە هـۆی گـرژی ژانگرتنـدا دەزانـن، سـەرەڕای دەوری سـەرەکی لـە کـرداری شـیردانی سروشـتیدا، بـە پێـی ماڵپـەڕی (brithpsuchology.com) زانایـان لـەو بڕوایـەدان کـە هـەر دوو ڕەگەز لە کاتـی دەسـت لە ملانکردن بەریەککەوتنیاندا ئەم هۆرمۆنـە دەردەدەن، لـە کاتـی گەیشـتن بـە ئۆرگازمـی سێکسـیدا بـڕی ئـەم هۆرمۆنـە دەگاتـە ئەوپـەڕی.

هەروەهـا لیسـتی هۆرمۆنەکانـی خۆشەویسـتی هۆرمۆنێکـی دیکەیشـی تێدایـە کـە (نوریبینیفریـن)ە، کـە هانـی لـەش دەدات بکەوێتـە بەرهەمهێنانی ئەدرینالین دەبێتـە مایـەی چوونـە سـەر یا فرینی تێکڕایی پەسـتانی خوێنی هـەر دوو دڵدار، بەتایبەتی کاتێک لـە یەکدییـەوە نزیـک دەبـن، ئەمەیـش هـۆی توانـای ئەزمونکردنـی هەسـتمان وەک پەلەپەلـی دڵ ئارەقکردنـەوەی لەپـی دەسـت ڕاقـە دەکات.

مێشک چی بە دڵ دەڵێت؟

لـەش چۆن دەکەوێتـە گۆڕینـی ئـەو کارلێکە کیمیاییانە بۆ هەسـت سـۆز یـا گـۆڕان لـە لەشـدا؟ توێژینەوەیەکـی ئەمریکـی بایەخـی هەسـتە دەمـاری فاگـۆس ڕوون دەکاتـەوە و وەڵامـی پرسـیارەکە دەداتـەوە، کـە بـە دەمـاری نادیـار یـا سەرسـام نـاو دەبرێت بـە گشت لایەکی لەشـدا ڕادەگات، ئـەم دەمـارە لە مێشـکەوە بۆ گشـت ئەندامێکی لەش دەکەوێتە گواستنەوەی هێما و ئاماژەکان، ئەمەیش دەبێتـە مایـەی پەلەپەلی ترپـەی دل، وا هەسـت دەکەیت دڵت لە نێو پەراسـووەکانتەوە دێتـەدەر، سـەرباری هەسـتکردنت بە تێکچوونی گـەدە و بێگومـان وروژاندنـی سێکسـیش، هەمـوان ئـەم هەسـتە دەناسـن کـە پسـپۆڕانی خۆشەویسـتی بە (ڕابـوون)ی ناودەنێن. بە جۆرێک تا ڕادەیەک هەسـت بە تێکچوونی گەدە دەکەین، هەسـتێکە کەسـانێک هـەن بـە هەسـتی (بۆش) نـاوی دەبەیـن، دەکەوێتـە نێوان بەرموسـەڵدان دڵـەوە.

توێژینەوەیەکی دیکە باسـی پرنسـیپی (بیرکردنەوەی مشـەخۆرانە) ی کـردووە، بـە جۆرێـک مێشـکت دەکەوێتـە سـەر ئـەو کەسـەی سـەرنجی ڕاکێشـاویت یـا ئـەو کەسـەی مایـەی بایـەخ پێدانتە، کاتێک



دڵ دەکەوێتە جڵەوکردنی ئاوەز، ئەوەی لە واقیعدا ڕوودەدات بەشێکی ئاوەز هەموو بەشەکانی دیکەی لەش هەڵدەسوڕێنێت، تونێکڵ ئەو ناوچەیەی مێشکە کە بەرپرسە لە بیرکردنەوەی مەنتیقیانە، لە کاتێکدا (Limbic System) بەرپرسی هەڵسوڕاندنی هەست سۆزە، بەڵام دەردانی بڕێکی زۆری هۆرمۆنی بەرپرسی هەستکردن بە بەختەوەری لە لایەن مێشکەوە وەک (فەنیل ئەسیل ئەمین دۆپامین) توانی کۆنترۆڵکردن بە سیستمی (Limbic System) دەدات.

بۆ کۆتایی بە مانگی هەنگوینی نێوان دوو دڵدار دێت؟

بە پێی توێژینەوەکان پاش تێپەڕبوونی (١٨ مانگ تا ٤ ساڵان) لەش بە ماددە هاندەرەکانی خۆشەویستی ڕادێت، لەو ماوەیەدا مێشک دەکەوێتە بەرهەمهێنانی (ئیندرۆفین)کە پێچەوانەی (فەنیل ئەسیل ئەمین) کار دەکات، هەر بۆیە ئەوەی بە ئازاری لێکدابڕانی ناو دەبەین، جگە لە شێوەیەکی کێشانەوەی ماددەی بێهۆشکردن لە لەش شتێکی دیکە نییە، بە واتایەکی دیکە لە ماوەی مانگی هەنگوینی هەر پێوەندییەکی خۆشەویستیدا، مێشک لە هەر کاتێکی دیکەی ساڵانی دوای ئەو ماوەیەدا پڕاوپڕی هۆرمۆنی کیمیایی بەرپرسی خۆشەویستییە، ئەمەیش ئەوە ڕوون دەکاتەوە کە هێندێ کەس بۆ ماوەیەکی درێژخایان ناتوانن بکەونە پێوەندی خۆشەویستییەوە، هەر لەبەر ئەم هۆیە یەکێک لە توێژینەوەکان ئاشکرای کردووە کە ڕێژەی جیابوونەوەی نێوان ژن مێرد لە ماوەی چوارەم ساڵی ژیانی هاوسەریدا بەرز دەبێتەوە، بەڵام هەموو پسپۆڕان لەسەر ئەوە هاوڕا نیین، هێندێکیان ئاماژە بە نوێبوونەوە دەکەن، ئەو کەسانەیش لە پێوەندییەکانیاندا سەرکەوتوو نابن، کەسانێکن پاش تێپەڕ بوونی ماوەیەک بە سەر پێوەندییاندا هەست بە تەمبەڵی لەشگرانی دەکەن، دوای هەموو ئەوە پرسیارێک دێتە بەر زەین: ئایا گڕی خۆشەویستی لە ئەنجامی سستی هەر دوو دڵدارەوە خامۆش دەبێت، یا لە ئەنجامی ڕاهاتن بەرهەڵستیانە دژ بە ماددەی کیمیایی بەرپرسی خۆشەویستی کە مێشک دەری دەدات؟

دواجار، زانایان لەسەر ئەوە کۆکن کە کیمیا هەموو شتێک نییە، کەلتور و ڕەوش کەسایەتی . چەند گۆڕاوی دیکە پێکەوە دەستنیشانی کەسایەتی هەر یەکە لە دڵدارەکان دەکەن، لەبەر ئەم هۆیە خوێنەری بەڕێز داوا لە هاوڕێ کیمیاگەرەکەت مەکە تا لە تاقیگەدا ئاوێتە کیمیاییەکانی خۆشەویستیت بۆ ئامادە بکات، بەڵام هەوڵ بدە تا ئەوپەڕی چێژ لە بەختەوەری سروشتی ببینیت کە ژیان پێی بەخشیویت.

Strongyloidiasis

کرمە لوولەییەکان

ئەم کرمە توخم جیایە، واتە: نێرە و مێیەی هەیە! وە مێیەی ئەم کرمە دەتوانێت لە خۆوە زۆر ببێت. بەڵام نێرە ناتوانێت، بەمەش ئەو کرمە جیاوازە لە کرمەکانیتر کە بە هۆی ئەو لەخۆوە زۆربوونە دەتوانێت دووبارە کەسەکە تووش بکاتەوە! بەمەش ئەو کەسە بۆ ماوەیەکی دوور بە دەستییەوە دەناڵێنێت. ئەو کرمە مێیەکەی (2 – 2.5 mm) دەبێت، وە نێرەکەی نزیکەی (1 mm) دەبێت. ئەو کرمە بەزۆری لە ناوچە گەرمەکان و ناوچە شێدارەکان بڵاوە، وە بەتایبەت لە باشوری ڕۆژهەڵاتی ئاسیا بەتایبەتی لەو ناوچانەی کە ڕەوشی تەندروستییان خراپە و پاک و خاوێن نیین! لە سەرانسەری جیهاندا (٥٠ ملیۆن) کەس تووشی ئەو کرمە بوون. ئەو کرمە بۆ یەکەم جار لە کۆتایەکانی سەدەی نۆزدە لە وولاتەکانی سەر بە فەرەنسا لە ئاسیا، کە هەنووکە بە (ڤێتنام) دەناسرێت دۆزرایەوە لەو کەسانەی کە زگچوونێکی بەردەوام و درێژخایەنیان هەیە.

• سووڕی ژیانی کرمی لوولەیی:

ئەو کرمە توخم جیایە، وە ئەم کرمە دەتونێت بە دوو جۆر بژیێت. وەک مشەخۆر، وە دووەم جۆری وەک ژیانی سەربەست لە ناو خۆڵدا! ئەمەش وادەکات کە: توانای مانەوەی زۆر بێت. کرمۆکەی کە لەگە پیسایی دەچێتە دەرەوە لەوانەیە یەکسەر بچێتە سووڕی تەنینەوە و ببێتە کرمۆکەیەکی هەراش و مرۆڤ تووشی نەخۆشی بکات، وە یان لەوانەیە بچێتە قۆناغی ژیانی سەربەست لە ناو خۆڵ و زەوی. مرۆڤ تووشی ئەم کرمە دەبێت کاتێک کرمۆکە لە ڕێگای قلیش و برینی پێست دەچێتە ناو لەشی ئادەمیزاد، ئینجا کرمۆکەکە دەچێتە ناو سووڕی خوێن و لە ڕێگای سووڕی خوێنەوە بۆ سییەکان، کە دەبێتە هۆی تێکدانی چیکڵدانۆچکەکانی هەوا و لەوێوە بۆ بۆری هەوا و لە بۆری هەواوە بۆ کۆئەندامی هەرس و لەوێوە بۆ ڕیخەڵۆکە باریکە، کە تیایدا: کرمۆکە پێدەگت و دەبێتە کرمێکی هەراش، کە لەوانەیە دیواری ڕیخەڵۆک ببڕێت و ببێتە هۆی هەوکردنی ڕیخەڵۆک. مێیەی ئەو کرمە لە ڕۆژێکدا (٥٠٠٠ – ١٠٠٠٠) هێلکە دادەنێت، هێلکەکان خۆیان دەنووسێنێت بە دیواری ناوەوەی ڕیخەڵۆک و کرمۆکەیەکی لێدەردەچێت. لە ڕێگای پیسایی ئەو کرمۆکە دەکرێتە دەرەوە، وە یان لەوانەیە کرمۆکەکە لە ناو ڕیخەڵۆکە ئەستوورەدا ببێتە کرمێکی هەراش و ئەو کات دیواری ڕیخەڵۆکە ئەستووورە ببڕێت و بچێتە سووڕی خوێن، وە هەمان سوور دووبارە ببێتەوە. ئەم سووڕی ژیانەی کرمی لوولەیی نزیکەی سێ حەفتە دەخایەنێت، وە بەمجۆرە کرمی لوولەیی لەوانەیە ماوەیەکی زۆر بمێنێتەوە بەتایبەت لەو ناوچانەی کە کرمەکەی تێدا زۆر بڵاوە.

• نیشانەکانی:

نزیکەی لە (٣٠%)ی ئەوانەی تووشی ئەو کرمە بوون، بێ نیشانەن! وە نیشانەکانی بەگوێرەی ڕێژەی تووشبوون دەکرێت بە سێ جۆرەوە:

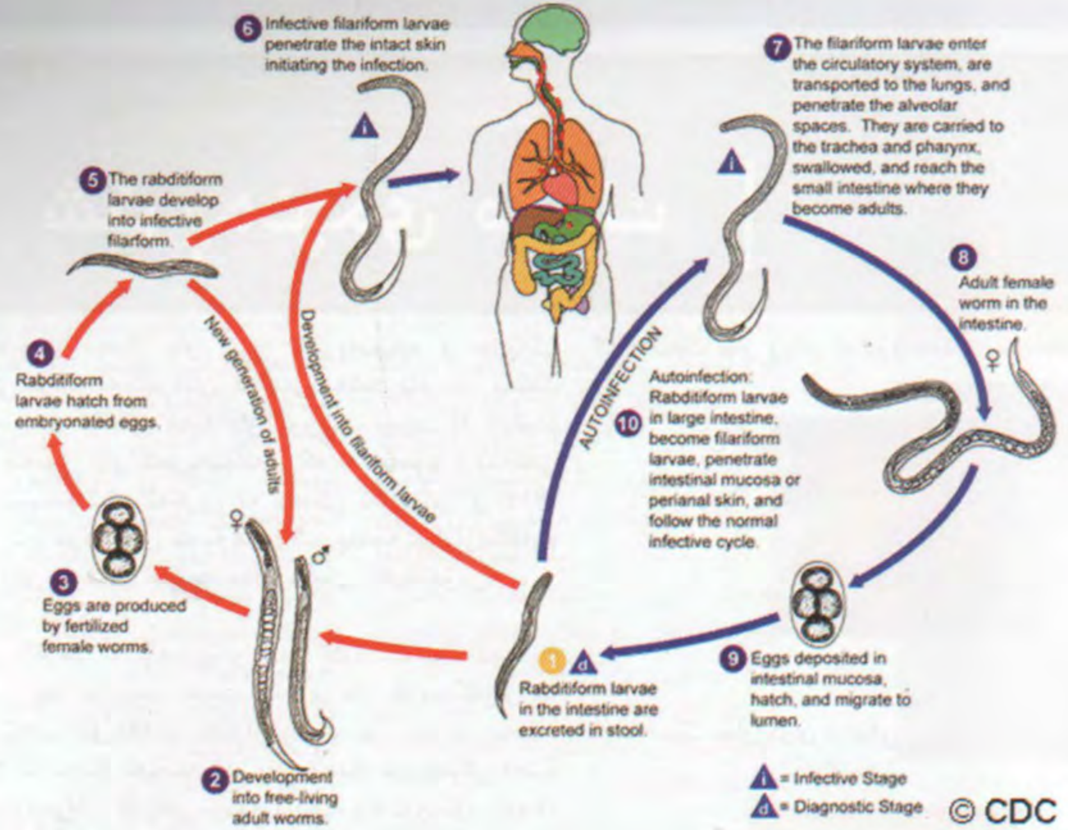
1. تووشبوون بە سووکی: زۆر کات بەبێ نیشانەیە، ئەگەر نیشانەی هەبوو لەوانەیە تاکی تووشبوو ناوە ناوە تووشی زگ ئێشان بێت یان کۆخە و سیخە سیخی لە سینگ هەبێت یان کۆم خووراندنی هەبێت یان لەوانەیە سوربوونەوە و ئاڵووشی پێستی هەبێت و لە پشکنینی خوێندا جۆرێک لە خڕۆکە سپییەکانی زیاد دەبێت.
2. تووشبوون بە مامناوەندی: لە زۆربەی کاتدا نەخۆشەکە زگچوونی دەبێت، وە لەوانەیە تووشی بەدخۆراکی بێت و کێشی لەشی دابەزێت و دڵ تێکهەڵاتنی دەبێت قاچی ئەستوور دەبێت و لەوانەیە تووشی هەوکردنی سییەکان بێت.
3. تووشبوون بە توندی: نەخۆشەکە بە زۆری بە توندی زگچوونی هەیە، وە لەوانەیە زگچوونەکەی خوێنی لەگەل دابێت و ڕشانەوە و زگ ئەستوور بوونی هەبێت. هەندێک جار تووشی خوێنبەربوونی دوازدە گرێ و گەدە دەبێت، وە هەندێک جار تووشی هەوکردنی سییەکان و بوونی ئاو لە سییەکان و ئاو تێزان لە سییەکان دەبێت.

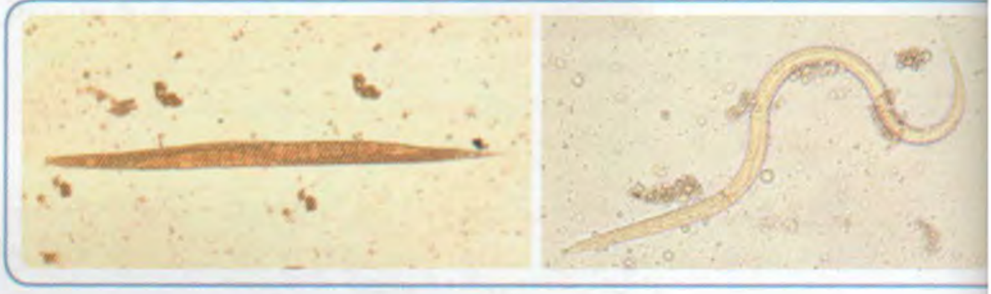
• جیا کردنەوە و دیاریکردنی نەخۆشییەکە:

ئەو کەسانەی کە تووشی ئەو جۆرە نیشانانە دەبن، ئەو چەند نەخۆشییەک هەیە کە هەمان نیشانە و درۆشم دروست دەکەن، وەک: کرمی قوولاپی، کرمی ئەسکارس، زەحیری ئەمیبی، وە برینی دوازدە گرێ و برینی گەدە. هەرچی سەبارەت بە دیاری کردنی ئەو نەخۆشییە (واتە: کرمی لوولەیی)، ئەوا: نەخۆشییەکە دیاری دەکرێت بە بینینی کرمۆکە لە ناو پیسایی یان لە ناو دەردراوی دوازدە گرێ. هەر کاتێک کرمۆکە بینرا، دەووترێت کە: ئەو کەسە ئەو نەخۆشییەی هەیە!! زۆر بە کەمی کرمۆکە لە ناو بەڵغەمی نەخۆشەکە دەبینرێت. بە یەک جار پشکنینی پیسایی تەنها یەک لە سێی ئەو نەخۆشییە دیاری دەکرێت، بۆ تەواو دیاری کردنی پێویستە لە ماوەی دوو ڕۆژدا نزیکەی شەش جار نەخۆشەکە پشکنین بۆ خۆی بکات. هەندێک پشکنینیتر کە لە خوێندا ئەنجام دەدرێت، کە یەکسەر دیاری ناکات بەڵام یارمەتیدەرە لە دیاریکردنی ئەم نەخۆشییە بە شێوەیەکی ناڕاستەوخۆ، لە پشکنینەکان وەک: ڕێژەی خڕۆکەی سپی، وە پشکنین بۆ دژەتەنەکان (Antibody detection) و تیشکی سینی سییەکان .(chest x-ray)

• چارەسەر:

هەر کەسێک ئەو کرمەی هەبێت با هیچ نیشانەیەکی دروست نەکرد بێت پێویستە دەرمان وەربگرێت و چارەسەر بکرێت. پێویستە دەرمانەکە وەربگرێت تا کرمەکە بنبڕ دەکرێت و هەر کاتێک نەخۆشەکە تووشی کرمیتر بوو لەگەل ئەو کرمە، ئەوا: پێویستە یەکەم جار دەرمان بۆ کرمەکەیتر وەربگرێت ئینجا دەرمان بۆ ئەم کرمە وەربگرێت. باشترین دەرمانیش، بریتییە لە:





أ. دەرمانی (Ivermectin): بە جەمی (٢٠٠ مایکرۆگرام/ کگم) بۆ ماوەی دوو ڕۆژ، بە باشترین چارەسەر دادەنرێت بۆ نەخۆشی کرمی لوولەیی. کە ئەو دەرمانە لە (٩٧%) کرمەکە بنبڕ دەکات، وە نیشانەی بنبرکردنیش لە پشکنینەکان ڕێژەی ئیزینۆفیل (خرۆکەی سپی) و دژەتەنەکان لە ناو خێندا (antibodies) دادەبەزێت.

ب. دەرمانی (Albendazole): دەتوانرێت ئەو دەرمانە لە جیاتی دەرمانی یەکەم بەکار بێت، بە جەمی (٤٠٠ مگم) ڕۆژی دوو جار بۆ ماوەی سێ ڕۆژ، وە دوای سێ حەفتە ئەو دەرمانە بە هەمان جەم دووبارە دەکرێتەوە.

ت. دەرمان بۆ کەمکردنەوەی هەستەوەری: دەرمان بۆ لابردنی نیشانەکان بەکار دێت، وە لەو جۆرە دەرمانانە، وەکو: دەرمانی دژی خووروو (antihistamine) بۆ ئەو کەسانە بەکاردێت، کە لەگەل نیشانەکانی نەخۆشی لوولەیی خوورشتیشی هەیە.

ث. ئەو کەسانەی کە بەرگری لەشییان لاوازە (Immunocompromised): ئەوانە پێویست دەکات کە لە خەستەخانە چارەسەرییان بدرێتی، وە بەتایبەت ئەگەر بە توندی تووشی کرمی لوولەیی هات بوون.

• **خۆپارستن:**

ئەو کرمە بە پێدانی دەرمانی قرکەری کرمەکە، دەتوانرێت بە تەواوی بنبڕ بکرێت بەلام لەو ناوچانەی کە ئەو کرمەی بەشێوەی بەر بلاو تێدا بلاوە، ئەوا: مەترسی دووبارە تووشبوونەوە هەیە. ئەو کەسانەی کە زۆر بە توندی تووشی ئەو کرمە دێن، وە نیشانەکانیان لە سەر وەدیار دەکەوێت (hyperinfection)، ئەوا: لەو کەسانە مەترسی بە (٨٧%) لە سەر تەندروستی و ژیانی کەسە تووشبووەکە دروست دەکات. وە بۆ ڕێگە گرتن لە بلاو بوونەوەی ئەو کردمە پێویست دەکات، کە:

أ. هۆشیاری دروستی و زانیاری تەواو دەربارەی سووری ژیان و ڕێگاکانی گواستنەوە و چۆنیەتی چارەسەر کردن و خۆپاراستن لەو کرمە بلاو بکرێتەوە.

ب. گرنگیدان بە پاک و خاوێنی هەموو کات هەنگاوی یەکەمە لە دوور بوون لە هەموو ئەو نەخۆشیانەی کە بە هۆی کرم و مشەخۆرەکان بلاوەی لێدەکەن، وە هەموو کات مرۆڤەکان دەبێت نینۆکەکانیان قووت بکەن، وە دەست جوان بشۆن و سەوزە و میوە جوان بشۆنەوە، ئەو کات بیخۆن.

ت. لە ناوچەکانی کە نەخۆشییەکەی بە توندی تێدا هەیە و زۆر بلاوە، گرنگی بە لەبەر کردنی پێلاو بدرێت و دوورکەوتنەوە لەوەی کە بە پێ خواسی کار بکەین. وە هەروەها بە شێوەیەکی زانستی پاشماوەی مرۆڤەکان لە ناو ببرێت، وە گرنگی بە پاک و خاوێنی (Sanitation) بدرێت.

د.سەرکەوت مەجید خۆشناو، پسپۆری شێرپەنچەی
مەمک، دکتورا لە شێرپەنچەی مەمک زانکۆ نۆتینگهام

[شێرپەنچەی مەمك]

شێرپەنجەی مەمک باو ترین شێرپەنجەیە و هۆیەکی سەرکی مردنە لە ئافرەتان. لە هەر هەشت ئافرەت، یەکێک شێرپەنجەی مەمکی هەیە یان تووشی ئەبێت لە ژیانیدا. ٢٣% هەموو ئەو شێرپەنجانەی کە لە هەموو وڵاتەکانی دونیا دەستنیاشان ئەکرێن لە مەمکی ئافرەتانن و ١٤% هەموو ئەو مردنانەش کە بە هۆی شێرپەنجە جیاوازەکانەوە ڕوودەدەن بە هۆی شێرپەنجەی مەمکی ئافرەتەوەن.

پێکهاتەی مەمک

مەمکی ئافرەت لە چەوری و چەند گلاندێک پێک دێت کە شیریان تێدا دروست ئەبێت. شیری ناو گلاندەکانیش بە هۆی چەند تیوبێکەوە ئەگوازرێتەوە بۆ سەری مەمک. بەشێک لە مەمک ئەچێتە ژێر باڵ. مەمک ئۆرگانێکی لەشە کە بەبەردەوامی گۆڕانی بەسەردادێت، وە ئەو گۆڕانانە لە کاتی سکپڕی و شیر پێدان زۆر بە زەقی بەرچاو ئەکەون. تەنانەت لە یەک مانگیشدا مەمک گۆڕانی بە سەردادێت، بۆ نموونە پێش دەستپێکردنی سووڕی مانگانە مەمکەکان گرێ گرێ ئەبن. ئەو گۆڕانکاریانە لەبەربەردەوام گۆڕانی ڕێژەی هۆرمۆنەکانە.

جیاوازیە سروشتیەکان

١) لە هەموو ژنێک یەکێک لە مەمکەکان بچووکترە لەوەی دیکە، وە لە هەندێک ژن ئەو جیاوازیە زۆر بەرچاوە.





٢) هەندێک جار لە سەرەتای گەشەکردنی ،گۆی مەمک لە ناوەویە و دەرنایەت.



٣) هەندێک جار زیاتر لە دوو مەمک دروست ئەبن.



٤) هەندێک جار گۆی مەمکی زیادە دروست ئەبن.

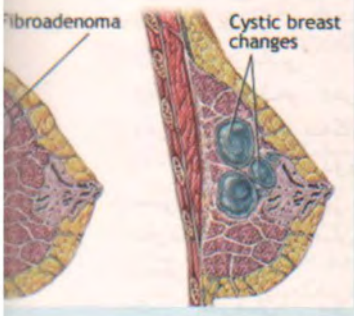


گرێی سادە

زۆربەی (٩ لە ١٠) گرێیەکانی مەمک سادەن و شێرپەنجە نین.

هەندێک لە گرێ سادەکانی مەمک ئەوانەن:

١) کیس
٢) مشکی مەمک (فایبرۆئادینۆما)
٣) فیلۆیدیس تیوومەر
٤) فات نیکرۆسس
ماستایتس= ئیلتیهابی مەمک

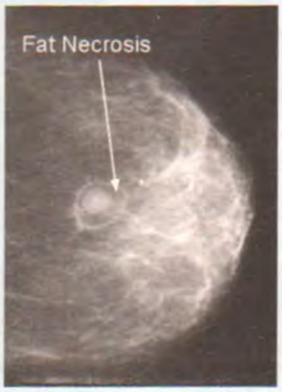




Phyllodes tumor

Mastitis





ئامارەکان

شێرپەنجەی مەمک باوترین شێرپەنجەیە و هۆیەکی سەرکی مردنە لە ئافرەتان. لە بەریتانیا، لە هەشت ئافرەت یەکێک شێرپەنجەی مەمکی هەیە یان تووشی ئەبێت لە ژیانیدا. ٢٣% هەموو ئەو شێرپەنجانەی دەستنیاشان ئەکرێن و ١٤% هەموو ئەو مردنانەش کە بە هۆی شێرپەنجە جیاوازەکانەوە ڕووئەدەن، بە هۆی شێرپەنجەی مەمکەوەن. بە داخەوە هەتا ئێستا لە کوردستان ئامارێکی وردمان نییە.

لە توێژینەوەیەک، لە کۆی ٣٠٠ کەس کە ڕەوانەی لای سەنتەری شێرپەنجە کرابوون لە شاری شێفیلد، کە تەمەنیان ١٦-٨٥ ساڵ بوو:

٢٠٠ کەس (٦٦%) گرێیان هەبوو(یان مەمکیان گرێ گرێ بوو)

٤٢ کەس (١٤%) ژانیان هەبوو

٢٩ کەس (١٠%) کێشە لە پێست یان گۆی مەمکیان هەبوو

٣١ کەس (١٠%) کەس و کاری یەکەمیان شێرپەنجەیان هەبوو

پاش کردنی پشکنین، دەرکەوت کە:

١٨٠کەس (٦٠%) نەخۆشی سادەی مەمکیان هەبوو

٩٩کەس (٣٣%) هیچ نەخۆشیەکیان نەبوو

تەنها ٢٣ کەس (٨%) شێرپەنجەی مەمکیان هەبوو

هۆکارەکان

هۆیەکانی دروست بوونی شێرپەنجەی مەمک نەزاندراون، بەڵام هەندێک هۆکار زاندراون کە ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمک لە ژنان زیاد ئەکەن. هەبوونی ئەو هۆکارانەش لە ژنێکدا مانای وانییە کە دروست بوونی شێرپەنجەی مەمک لەو ژنە مسۆگەرە. هەندێک ژن لەگەڵ بوونی یەکێک یان زیاتر لەو هۆکارانە، تووش نابن. بە شێوەکیەکی گشتی، بوونی زیاتر لە یەک هۆکار ئەگەری تووش بوون زیاتر ئەکات.

ئەو هۆکارانەی کە ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمک زیاد ئەکەن:

١) ڕەگەز: ڕێژەی تووشبوونی شێرپەنجەی مەمک لە پیاوان بە بەراور لەگەڵ ژنان (١:١٠٠)ە، واتە هەتا پیاوێک تووش ئەبێت ١٠٠ ژن تووش ئەبن.

٢) تەمەن: هەشتا لە سەدی ئەو ژنانەی کە شێرپەنجەی مەمکیان تووش دێت لە سەرووی تەمەنی ٥٠ ساڵین.

٣) هۆکاری هۆرمۆنی: زیاد بوونی ڕێژەی هۆرمۆنی ئیسترۆجین بۆ ماوەیەکی زۆرهۆکارێکی دیاری تووشبوونە بە شێرپەنجەی مەمک. ئەو هۆکارانەی هۆرمۆنیانەی کە ئەگەری تووشبوون زیاد ئەکەن:

دەستپێکردنی سووڕی مانگانە لە تەمەنێکی زوو

ڕاوەستانی سووڕی مانگانە لە تەمەنێکی درەنگ

یەکەم منداڵ بوون لە تەمەنێکی درەنگ

منداڵ نەبوون

چارەسەری هۆرمۆنی لە دوای تەمەنی ٥٠ ساڵی

بەکارهێنانی حەبی مەنعی حەمل (ئەو هۆکارە مشت و مڕی لە سەرەو هێشتا گرنیگی ئەو هۆکارە یەکلایی نەبۆتەوە)

٤) هۆکاری بۆماوەیی: شێرپەنجەی مەمک لە ئەندامەکانی خێزان: دوازدە لە سەدی ئەو ژنانەی کە شێرپەنجەی مەمکیان تووش بووە یەکێک لە ئەندامە یەکەمەکانی خێزانەکەی پێش ئەو تووش بوون. هەتا تەمەنی ئەندامە تووش بووەکانی خێزان بچووک تربێت لە کاتی تووشبوونیان بە شێرپەنجەی مەمک، ئەگەری تووش بوو لە ئەندامەکانی دیکە زیاتر ئەکات.

٥) بەرکەوتنی تیشک: چارەسەری تیشکی (ڕێدیۆثێرەپی) بۆ سنگ لە تەمەنی منداڵی بۆ چارەسەری لیمفۆما، ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمک زۆر زیاد ئەکات. ئەوانەی کە دەرباز ئەبن لە بەرکەوتنی چەکی کۆمەڵکوژ بەو ماددانەی کە تیشک دەرئەکەن، دیسان ئەگەری تووشبوونیان زۆرە.

٦) خواردنەوەی ئەلکحوول

٧) جگەرە کێشان

٨) خواردنی چەوری زۆر

٩) زۆری کێش (وەرزش ئەگەری تووشبوون کەم ئەکاتەوە)

١٠) نەتەوە: ئەگەری تووشبوونی شێرپەنجەی مەمک لە نێوان نەتەوە جیاوازەکان، جیاوازە. بۆ نموونە ژنی ئەورووپی زیاتر لە ژنی ژاپۆنی تووشی شێرپەنجەی مەمک ئەبن.

نیشانەکان

شێرپەنجەی مەمک لەوانەیە یەکێک یان زیاتر لەو یشانانەی خوارەوە دروست بکات:

١) گرێ یان ئەستووربوونێکی نائاسایی لە ناو مەمک یان لە ژێرقۆڵ.



٢) گۆڕانی شێوە یان قەبارەی مەمک.



٣) و یکهەرچوون و (قوولبوون) ی پێستی مەمک، ئەوەش دیسان لە بەر ئەوەیە گرێیەک لە ژێرەوە پێیەوە نووساوە و ڕایئەکێشێت.



٤) سووربوونەوەی پێستی مەمک.



٥) ژان لە ناو مەمک یان لە ژێرقول. تێبینی: زۆربەی گرێ شێرپەنجەییەکانی مەمک ژانیان نیە.



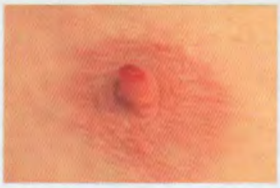
٦) پێستەکەستەکە ڕەق ئەبێت و وەکو پەلکی پرتەقال نوقت نەقتە ئەبێت، ئەوەش لەبەر ئەوەیە چونکە پێستەکە ئەستوور ئەبێت و کونە مووەکان وەکو قۆرت بەدیار ئەکەون. ئەوە نیشانەیەکی درەنگی شێرپەنجەی مەمکە.



٧) خورشت، یان تێکچوونی شێوە، قەبارە یان ڕەنگی گۆی مەمک.



٨) چوونی گۆی مەمک بەرەو ناوەوە، ئەوەش لە بەر ئەوەیە گرێیەک لە ژێرەوە پێیەوە نووساوە و ڕایئەکێشێت.



٩) هاتنی خوێن یان هەر شلەیەکی نائاسایی لە گۆی مەمک.



پشتگوێ خستن

ئەگەر شێرپەنجەی مەمک زوو چارەسەر نەکرێت، لەوانەیە بە خێرایی گەشە بکات و بچێتە شوێنەکانی تری لەش، بۆ نموونە مێشک و ئێسک. ئەو کات چارەسەرکردن یەکجار زەحمەت ئەبێت.

خۆپشکنین (پشکنینی خودی)

وا باشە هەموو ئافرەتێک مانگی جارێک مەمکەکانی خۆی بپشکنێت بۆ ئەوەی دڵنیا بێت کە هیچێک لەو نیشانانەی شێرپەنجەی تێدا نیە. زۆربەی ژنان هەندێک شوێن لە ناو مەمکیان بە شێوەیەکی ئاسایی (گرێ گرێ) ن، ئەگەر ئافرەت چەند جارێک خۆت بپشکنی ئەوا شارەزای چۆنیەتی پێکهاتەی مەمکەکانی خۆی ئەبیت و، بە ئاسانی ئەتوانی لە گرێیە نائاساییەکان جیایان بکاتەوە. لە کاتی سووڕی مانگانە مەمک تۆزێک گەورەبوونی پێوە دیار ئەبێت و لەوانەیە زیاتر لە کاتەکانی دی گرێ گرێ ببێت. باشترین کات بۆ خۆ پشکنین (ڕۆژی دەیەم) ی سووڕی مانگانەیە. بەڵام بۆ ئەوانەی کە سووڕی مانگانەیان تەواو بووە، ئەتوانن هەر ڕۆژێک لە مانگ هەڵبژێرن.

قۆناغەکانی خۆ پشکنین:

١) تەماشا کردن (لە پێش ئاوێنە)
٢) بە دەست هەست پێ کردن (بە دانیشتن و بە پاڵکەوتن)
لە هەردوو قۆناغەکە مەمک، ژێر باڵ، گۆی مەمک بپشکندرێن.
٣) بە هەست پێ کردنی هەر گرێیەک یان نیشانەیەکی نائاسایی، پیشانی پسپۆرێکی بدە تا کاری پێویست ئەنجام بدات، یان دڵنیات بکاتەوە.







گەڕان بە دوای نەخۆش(سکرینینگ) بۆ زوو دەست نیشان کردنی نەخۆشی شێرپەنجە، وا باشە هەموو ژنێک لە تەمەنی ٥٠-٧٠ ساڵی، هەر سێ ساڵ جارێک پشکنینی تیشکی بۆ بکرێت (ماموگرام). زۆر لە حاڵەتەکانی شێرپەنجەی مەمک بەو شێوازە دەستنیشان ئەکرێن، واتە پێش ئەوەی نەخۆشەکە هەست بە هیچ شتێک

بکات.

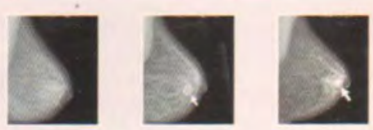
پشکنین (فحوصات)

شێرپەنجەی مەمک بەو شێوازانەی خوارەوە پشکنینی بۆ ئەکرێت:

١) پشکنینی بە دەست لەلایەن دکتۆری پسپۆر

٢) پشکنینی تیشکی (ماموٚگرام)





Normal mammogram | Benign cyst (not cancer) | Cancer

٣) پشکنین بە سۆنار



٤) پشکنین بە ڕەنین



٥) پشکنینی خانەکان لە ژێر مایکرۆسکۆپ، ئەوەش دوای ئەوەی کە چەند خانەیەک بە سرنج دەهێندرێنە دەرەوە.

٦) پشکنینی هۆرمۆنی و پرۆتینی

چارەسەر

شێرپەنجەی مەمک بەو شێوازانەی خوارەوە چارەسەر ئەکرێت:

١) نەشتەرگەری (لابردنی هەموو





٢) چارەسەری کیمیاوی (کیمۆ ثێرەپی)



٣) چارەسەری تیشکی (ڕێدیۆ ثێرەپی)

٤) چارەسەری هۆرمۆنی (وەکو تامۆکسیفین)

٥) چارەسەری بایۆلۆجی (وەکو هێرسێپتین)

بۆ هەر نەخۆشێک چارەسەرێکی گونجاو هەڵئەبژێردرێت، وە زۆربەی جار زیاتر لە یەک چارەسەر بەکاردێت.

خۆپاراستن

شێرپەنجەی مەمک بەو شێوازانەی خوارەوە:

١) خواردن بە شێوەیەکی ڕێک و پێک (چەوری کەم، سەوزە و میوەی زۆر). وە بەکار نەهێنانی ئەلحول.

٢) وەرزش بە بەردەوامی. نیو کاتژمێر وەرزش هەفتەی پێنج جار، ٢٠% ئەگەری تووشبوون کەم ئەکاتەوە.

٣) کەمکردنەوەی کێش (بە زیاد بوونی کێش ئیسترۆجین زۆر دروست ئەبێت).

تێبینی: ئەو سێ فاکتەرەی سەرەوە ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجە و زۆر نەخۆشی تریش (وەکو دڵ و شەکرە) کەم ئەکەنەوە.

٤) جگەرە نەکێشان

٥) منداڵ بوون لە تەمەنێکی زوو

٦) شیردانی بە منداڵ

٧) بەکار نەهێنانی تیشک

٨) کەم بەکارهێنانی چارەسەری هۆرمۆنی بۆ مێناپۆز

٨) کەم بەکارهێنانی چارەسەری هۆرمۆنی بۆ

٩) نەشتەرگەری یان دەرمان (بۆ نموونە تامۆکسیفین) بۆ ئەوانەی کە ئەگەری تووشبوونیان زۆرە (بە کردنی پشکنینی جینی).

بەکورتی

شێرپەنجەی مەمک بەو شێوازانەی خوارەوە:

١) شێرپەنجەی مەمک زۆر باوە. لە هەر هەشت ژن یەکێک تووش بووە یان تووش ئەبێت.

٢) زۆربەی گرێیەکانی مەمک شێرپەنجە نین (٩ لە ١٠).

٣) لەو بیست ساڵەی ڕابردوو، چارەسەری شێرپەنجەی مەمک پێشکەوتنێکی زۆر گەورەی بە خۆیەوە بینیوە.

٤) هەتا زووتر دەست نیشان بکرێت ئاسان تر چارەسەر ئەکرێت. لە کاتی دەستنیشانکردنی زوو، لەوانەیە شێرپەنجەی مەمک چارەسەری بنبڕی بۆ بکرێت.

٥) وەرزش و خواردنی ڕێک و پێک ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمک کەم ئەکەنەوە.

٦) مانگی جارێک خۆت بپشکنە. لەگەڵ هەست پێکردنی هەر نیشانەیەکی نائاسایی، هەوڵ بدە بە زووترین کات پسپۆڕێک ببینێت.

٧) ئەگەر تەمەنت پەنجا ساڵ یان زیاترە، هەوڵ بدە سێ ساڵ جارێک پشکنینی تیشکیت بۆ ئەنجام بدرێت (ماموٚگرام)، بۆ دڵنیا بوون لەوەی کە هیچ شتێکی نائاسایی لە مەمکەکانت نابیندرێت.

Anaemia in pregnancy

د.سۆران محمد غەریب

کەم خوێنی لە کاتی سکپڕیدا

کەم خوێنی بە هۆی کەمی ڕێژەی ئاسن لە لەشدا، نەخۆشییەکی باوە لە ناو ژنانی سکپڕ و شیردەردا، لەبەر ئەوەی هەموو ئەو ئاسنەی کە پێویستە بۆ دروست بوون و گەشەی کۆرپەلە و وێڵداش لە دایکەکەوە وەردەگیرێت، هەروەها لە دەستدانی ئاسن لە کاتی شیردانیشدا هەر بەردەوام دەبێت. زۆربەی کات کەمی فۆلیک ئەسید شان بەشانی کەمی ئاسن، ئەبێتە هۆی کەم خوێنی. وە کەم خوێنی بە هۆی کەمی ئاسن یەکێکە لە نەخۆشییە زۆر باوەکان لە کاتی سکپڕی و دووگیانی و شیرداندا، وە زۆر لە دایکان ئەو گرفتەیان هەبووە و هەیە! وە بەتایبەت لەو دایکانەی کە لەگەڵ دووگیانی نەخۆشییەکیتریان هەیە، وە یان خۆراکی دایک لە کاتی دووگیانی تەواو نەبێت، وە یان کەم و کوڕی هەبێت.

هۆیەکانی کەمی ئاسن:

1. کەمی ڕێژەی ئاسن لە خواردندا، یان بەد مژینی لە ڕیخۆڵەکانەوە.
2. منداڵبوونی یەک لە دوای یەک (هەموو ساڵێک).
3. هەندێ جۆری مشەخۆر و کرم وەکو مەلاریا و کرمی قولاپی.



4. خواردنەوەی چا و قاوەی زۆر ڕێگە لە مژینی ئاسن ئەگرێت لە ڕیخۆڵەوە باشتر وایە تا ماوەیەک دوای خواردن نەخورێنەوە.
5. خوێنریژی لە کاتی سکپڕی و منداڵبووندا.

نیشانە و مەترسییەکانی کەم خوێنی:

1. بێ ڕەنگی (ڕەنگ هەڵبزرکان) و بێ هێزی و زوو ماندووبوون و نەخۆش کەوتنی بەردەوام.
2. سکپڕی کەم خوێن مەترسی مردنی بە هۆی خوێنرێژییەوە زیاترە.
3. منداڵەکەی لەوانەیە کێش و تەندروستی باش نەبێت.

کاردانەوە لاوەکییەکانی خەپلەی ئاسن:

بەکارهێنانی خەپلەی ئاسن لەوانەیە چەند کاریگەرییەکی لاوەکی لێ بکەوێتەوە، وەک:

ا. ئازاری سک و هێڵنج کە ئەتوانرێت بەرگری لێ بکرێت بە بەکارهێنانی خەپلەکە لەگەڵ خواردندا.
ب. لە هەمان کاتدا خواردنی ژەمە خۆراکی کەم کەم و زوو زوو.
ج. لەوانەیە ئەو خەپلانە ببنە هۆی تێکچوونی کاری ڕیخۆڵەکان وەکو سکچوونێکی کەم یان قەبزی.
د. یان ڕەش بوونی پیسایی کە هەموو ئەوانە جێگەی مەترسی نیین.

تێبینی:

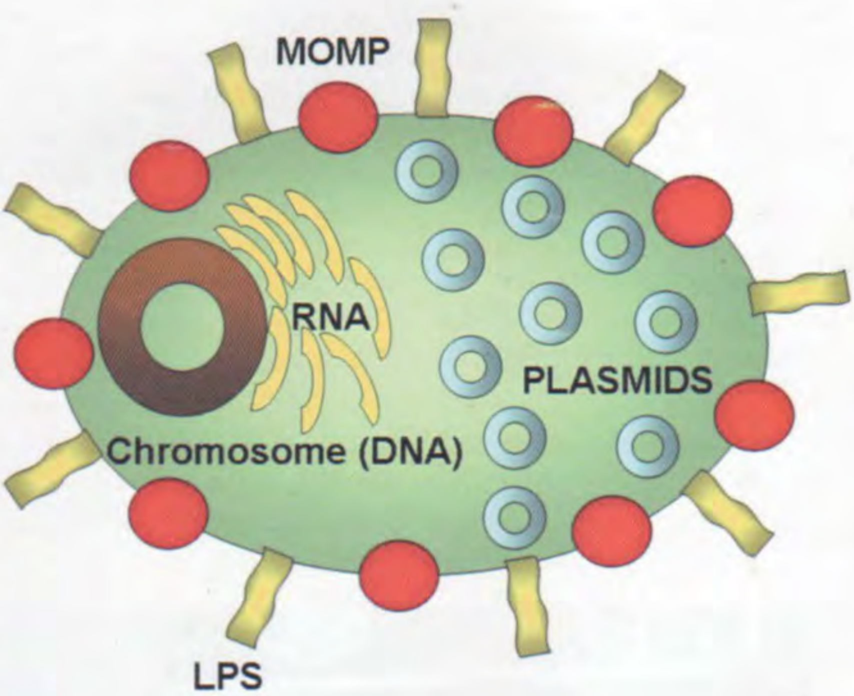
هەموو جۆرە دەرمانێک لە سێ مانگی یەکەمی سکپڕیدا بێ مەترسی نییە، لەبەر ئەوە لەم ماوەیەدا لە کاتی زۆر پێویست دا نەبێت باشتر وایە دەرمان بەکار نەهێنرێت. هەروەها هەموو ئەو دەرمانانەی کە تازە کەوتوونەتە بازاڕەوە نابێت لە کاتی سکپڕیدا بەکاربهێنرێن چونکە زانیاری تەواو لە بارەی کاریگەرییە خراپەکانی ئەو جۆرە دەرمانانە کەمە.

سەرچاوەکان:

Principles of Patient - Management for Paramedics، First Edition، 2000.

- بنەماکانی چارەسەرکردن بۆ کارمەندانی تەندروستی. وەزارەتی ڕۆشنبیری، 2000.

CHLAMYDIA
نەخۆشی کلامیدیا



نەخۆسی کلامیدیا نەخۆشییەکی سێکسی (زایندەیی) گوازراوەیە، کە بە هۆی جۆرە بەکتریایەکی گوازراوە بە ناوی (Chlamydia trachomatis)، تووشی ئەندامی زاوزێی نێرینە و مێینە دێت. وە هەروەها تووشی قورگ و کۆم و چاو دێت، وە تووشی نەخۆشی کلامیدیان دەکات. ئەو نەخۆشییە یەکێکە لە بڵاوترین نەخۆشییە سێکسی و زایندەییەکان (STDs)، وە لەبەر ئەوەی (٥٠٪)ی نەخۆشەکان هیچ نیشانەیەکیان نییە، بۆیە: زۆربەی کات ئەوەی کە تووشی ئەو نەخۆشییە دێت، هیچ چارەسەر ناکرێت چونکە هیچ نیشانەیەکی نییە. بەگوێرەی سەنتەری نەخۆشییەکانی ئەمریکی بێت، لە ساڵی (٢٠٠٨ز) لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا زیاتر لە (١.٢ ملیۆن) حاڵەتی تووشبوون بە بەکتریای کلامیدیا هەبووە.

• **ڕێگاکانی گواستنەوە:** هەموو کات نەخۆشی کلامیدیا لە ڕێگای سێکس (زایندەیی) دەگوازرێتەوە، وە لە باووترین ڕێگاکانی گواستنەوەی نەخۆشی کلامیدیا، ئەمانەن:

أ. کردنی سێکس لە ڕێگای ئەندامی زایندەیی یان کۆم لەگەڵ کەسێک کە ئەو نەخۆشییەی هەبێت.

ب. کەمتر لە ڕێگای سێکس بەدەم بڵاو دەبێتەوە.

ت. بەکارهێنانی جلی سەر گۆشت و ژێرەوەی یەکتری.

ث. دەستدان لە بەشێکی لەش بە دەست، بۆ نموونە: دەستدان لە چاو (کە زۆر کات، ئەو نەخۆشییە تووسی چاویش دەبێت).

ج. لە دایک بۆ منداڵ: دایکی دووگیان ئەو نەخۆشییە دەگوازێتەوە بۆ کۆرپەکەی کە لە زگیدایە. کە ئەگەر دایکەکە نەخۆشی کلامیدیای هەبوو، وە ئەو بەکتریایە لە کاتی منداڵبوون و ویلادە دەچێتە منداڵەکەی، کە لە منداڵەکە هەوکردن لە چاو و هەوکردن لە سییەکان دروست دەکات. وە هەروەها ئەو دایکانەی کە دووگیانن و نەخۆشی کلامیدیایان هەیە، لەوانەیە تووشی زوو بوونی منداڵ ببن. ئەگەر ئافرەت دووگیان بوو، وە مەترسی بوونی نەخۆشی کلامیدیای لەخۆی دەکرد، ئەوا: دەبێت هەر لەگەڵ یەکەم سەردانی بۆ دووگیانییەکەی پشکنین بۆ نەخۆشی کلامیدیا بکات. هەتا ئەگەر هاتوو ئەو نەخۆشییەی هەبوو، زوو چارەسەر وەربگرێت چونکە چارەسەر کردن باشترین ڕێگای خۆپاراستنە.

ح. وە نەخۆشی کلامیدیا بەو ڕێگایانە ناگوازرێتەوە: (ماچ کردنی سادە، خۆشووشتن لە هەمان گەرماو، ئاودەست، کووپ و بەرداغ).

• **ماوەی متبوون:** ماوەی چوونە ژوورەوەی بەکتریای کلامیدیا بۆ ناو لەش، واتە: لە یەکەم چرکە ساتی تووشبوون هەتا دروستبوونی نیشانەکان لە نێوان (٧ – ٢١) ڕۆژە.

• **کێ مەترسی تووشبوونی بە نەخۆشی کلامیدیا هەیە:** هەر کەسێک کە سێکس بکات، وە بەتایبەت سێکسی ناشەرعی (هەر جۆرە سێکسێک بێت)، ئەوا: ئەگەری تووشبوونی بە نەخۆشی کلامیدیا هەیە. هەر بۆیە لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا هەموو ئەو ئافرەتانەی کە تەمەنیان لە (٢٥) ساڵی کەمترە و سێکسی ناشەرعی دەکەن پێویست دەکات کە ساڵانە پشکنین بۆ نەخۆشی کلامیدیا بکات. ئەوانەی کاری لوواتی دەکەن، وە ئەوانەی سێکس دەکەن، وە ژنی دووگیان لەو وولاتەدا پشکنینیان بۆ کلامیدیا بۆ دەکرێت.

• **نیشانەکان:** نزیکەی (٣/٢)ی ئافرەتان و (٣/١)ی پیاوان، ئەوانەی کە تووشی نەخۆشی کلامیدیا بوونە هیچ نیشانەیەکیان نییە!! هەندەکیش نیشانەیان هەیە، کە هەندە نیشانەکان کەمە کە هەستی پێناکرێت.

أ. نیشانەکان لە ئافرەتان:

١. بوونی دەردراو لە دامەن و کە نائاساییە، وە پێشتر نەبووە .(unusual vaginal discharge)

٢. میززوورانەوە و ئازار لە کاتی میز کردن و هەست کردن بە سۆتانەوەی میز.

٣. دیتنی خوێن لە نێوان سووڕی مانگانە و لە بەینی دوو دەورە.

٤. بوونی ئازار لە کاتی سێکس و گان کرد، وە دیتنی خوێن دوای سێکس کردن.

٥. بنی زگ ئێشان و بوونی ئازار لە بنی زگ لەگەڵ هەست کردن بە هێڵنج هاتن.

ب. نیشانەکان لە پیاوان:

٦. هاتنی شلەیەکی سپی لینج، کە ڕەنگەکی سپی هەیە لە ئەندامی زاوزێی نێرینە.

٧. بوونی ئازار لە کاتی میز کردن، وە هەروەها هەست کردن بە میز سۆتانەوە.

٨. هەست کردن بە ئازار لە هێکە

گوونەکان، وە یان ئەستوور بوون و هەڵئاوسانیان.

ت. نیشانەکان لە ئافرەتان و پیاوان: پیاو و ئافرەت ئەگەر بەکتریای کلامیدیا تووشی کۆمی هات، ئەوا: چ لە ڕێگای سێکسی کۆم بێت، وە یان لە لایەکیترەوە بۆی چوو بێت، بۆ نموونە: لە ئەندامی زاوزێیەوە، زۆربەی کات هەر وەک زانراوە ئەو نەخۆشییە هیچ نیشانە دروست ناکات، وە ئەگەر دروستی بکات، لەوانەیە: کەسەکە هەست بە ئازار و ژان لە کۆمی بکات، وە یان دەردرِوای لە کۆمی بێت، وە لینجی لەگەڵ پیسایی ببینێت، وە یان خوێن ببینێت و خێن دابنیشێت (BLEEDING). هەر بۆیە هەر کاتێک هەر کەسێک یەک لەو نیشانانەی هەبێت، دەبێت سەردانی پزیشک بکات. وە ئەگەر خێزانەکەی (PARTNER)، نەخۆشی سێکسی هەبوو، وە یان هەر یەک لەو نیشانانەی هەبێت، ئەوا: دەبێت هەردووکیان سەردانی پزیشک بکەن.

• **پشکنینەکان:** ئەو نەخۆشییە بە کردنی پشکنینی میز (URINE TEST)، وە پشکنی سواب (SWAB TEST)، واتە: بە وەرگرتنی سوابێک دیاری دەکرێت. کە بە هۆی دانانی سوابێک لە سەر دەرچەی میز، کە کەمێک ئازار و سۆتانەوەی دەبێت. دوای وەرگرتنی سوبەکە، بۆ بەکتریای کلامیدیا دەگەڕێت.

• **چارەسەرکردن:** چارەسەر کردنی نەخۆشی کلامیدیا زۆر ئاسانە و سادەیە، هەر کە یەکێک دیاری کرا بەوەی کە نەخۆشی کلامیدیای هەیە، ئەوا: چارەسەری بە پێدانی یەک جەم لە دەرمان، وە یان بە پێدانی کۆرسی دژە زیندەگی (ANTIBIOTIC) بۆ ماوەی دوو حەفتە دەدرێت. لە کاتی چارەسەر کردنی نەخۆشێک کە نەخۆشی کلامیدیای هەبێت، ئەوا: لە هەمان کاتدا دەبێت خێزانەکەشی (PARTNER)، چارەسەر وەربگرێت. هەموو کات نەخۆشی کلامیدیا نەخۆشی گۆنۆریای دەگەڵ دەبێت لە (٥٠٪)ی زیاتر هەردوو نەخۆشییان بەیەکەوە دەبێت، هەر بۆیە: نەخۆشەکە دەگەڵ وەرگرتنی چارەسەر بۆ نەخۆشی کلامیدیا لە هەمان کاتدا چارەریش بۆ نەخۆشی گۆنۆریا وەربگرێت. لە کاتی وەرگرتنی چارسەر دەبێت کەسەکە لە کردنی سێکس بەدووربێت، وە هەروەها لە خواردنەوەی مەی بەدوور بێت. دوای تەواو بوونی چارەسەر بۆ نەخۆشی کلامیدیا دوای سێ مانگ پشکنین بۆ کلامیدیا بکەوە، هەتا دڵنیا بیت لەوەی کە نەخۆشییەکەت تەواو نەماوە. هەر کاتێک نەخۆشییەکە تەواو چارەسەر کرا، ئەوا: بنبڕ دەبێت و نامێنێت مەگەر جارێکیتر دووبارە تووشی بێتەوە.

• **ماک و ئاڵۆزییەکان:** ئەگەر نەخۆشی کلامیدیا چارەسەر نەکرێت، ئەوا: نەخۆشییەکە بۆ ئەندامیتر بڵاو دەبێتەوە و مەترسی دروست دەکات، وە ماک و ئاڵۆزی درێژخایەنی مەترسیدار دروست دەکات.

أ. لە ئافرەتان: نەخۆشی کلامیدیا لەوانەیە ببێتە هۆی تووشبوون بە هەوکردنی حەوز (PELVIC INFLAMMATORY DISEASE)، کە ئەگەر هاتوو ئەو هەوکردنە چارەسەر نەکرا، ئەو: ببێتە هۆی:

١. دووگیانی بوون بە منداڵ لە دەرەوەی منداڵدان (ECTOPIC. PREGNANCY)

٢. گیرانی جووت جگەی فالووب (BLOCKED FALLOPIAN TUBE)، کە بە هۆی ئەو جۆگە و کەناڵەوە هێلکە لە هێکەدانەوە بۆ منداڵدان دەگوازرێتەوە. ئەگەر هاتوو ئەو جۆگەیە گیرا، ئەوا: ئافرەتەکە ئەگەری دووگیان بوونی کەم دەبێتەوە، وە لەوانەیە تووشی نەزۆکی بێت.

٣. ئازاری درێژخایەن لە بنی زگ (LONG TERM PELVIC PAIN).

٤. زوو منداڵ لەبەر چوون، وە یان منداڵ بوون پێش وەختی خۆی (EARLY MISCARRIAGE OR PREMATURE BIRTH).

ب. لە پیاوان: نەخۆشی کلامیدیا دەبێتە هۆی:

٥. هەوکردنی بە ئازاری جووتە گوونەکان، کە ئەمەش ئەگەری منداڵ بوون کەم دەکاتەوە و لەوانەیە کەسەکە تووشی نەزۆکی بێت.

٦. دەگمەن لەوانەیە ببێتە هۆی دروست بوونی دیاردی ڕایتەر (REITERs SYNDROME)، کە نەخۆشەکە (هەوکردنی لە جومگە و میزەڕۆ و چاو دەبێت).

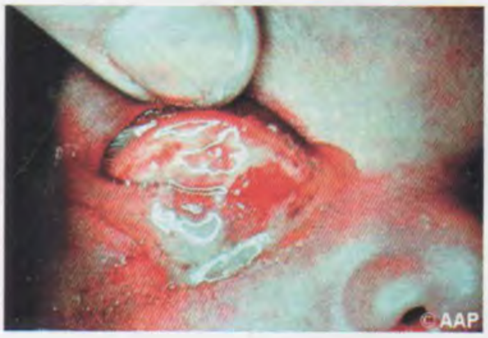
• **خۆپاراستن:**

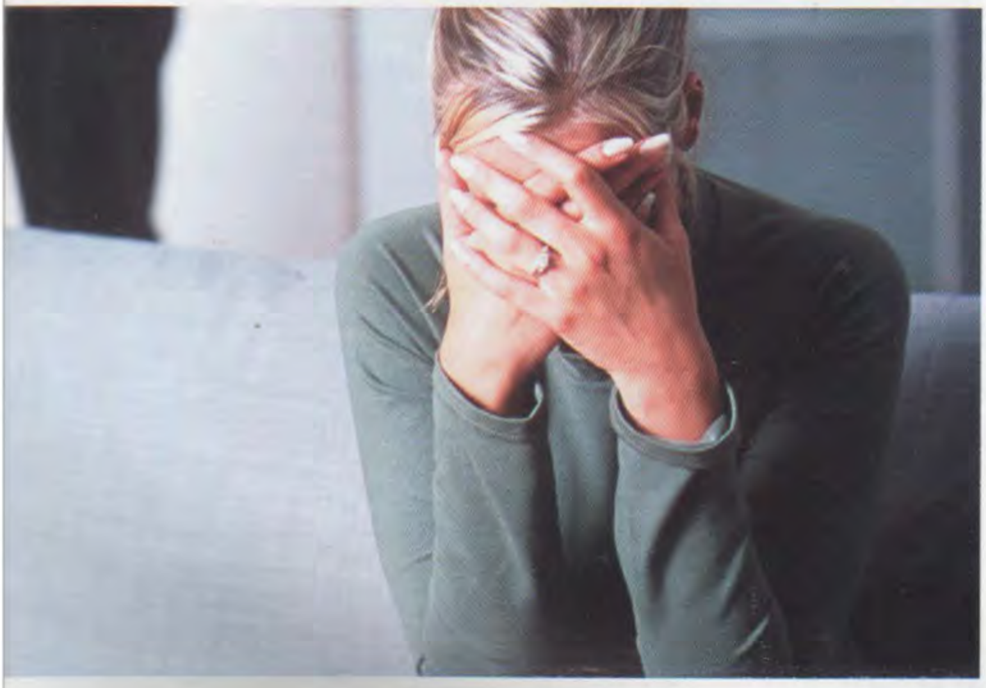
أ. بڵاو کردنەوەی هۆشیاری دروستی دەربارەی ئەو نەخۆشییە، کە بەڕێگای سێکس بڵاو دەبێتەوە.

ب. زانینی ڕێگاکانی گواستنەوەی ئەو نەخۆشییە.

ت. بەکارهێنانی کۆندۆم لە کاتی کردنی سێکسی ناشەرعی.

ث. دوورکەوتنەوە لە سێکسی ناشەرعی.





بۆچی تووشی کۆلێرا بووین؟

هۆکارەکانی بڵاوبوونەوەی کۆلێرا لە کوردستان لە ساڵی ٢٠١٢داو سەرەتاکانی چارەسەر

ئامادەکردنی:
د.گۆران عبداللە

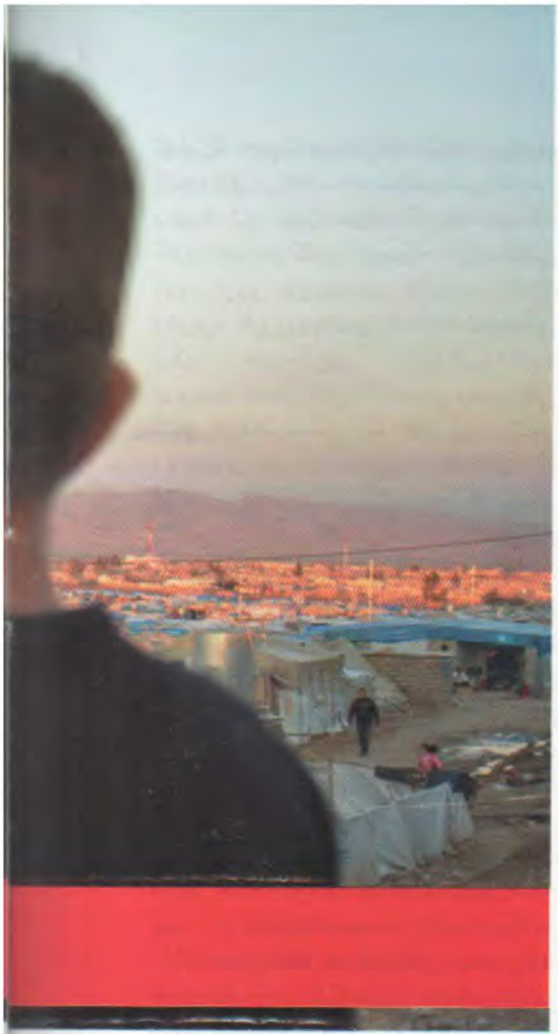
نەخۆشیی کۆلیرا: بریتیە لە سکچوونێکی کتوپڕی، کە: دەتوانێت لە ماوەی چەند کاتژمێرێکی کەمدا ببێتە هۆی لە دەستدانی بڕێکی زۆری شلەمەنی لەش و دواتر ئەگەر چارەسەر نەکرێت دەشێت نەخۆشەکە بکوژێت(Harrison، ٢٠١٢). خۆشبەختانە دەکرێت ئەوانەی تووشی کۆلێرا دەبن لە ڕێی پێدانی شلەمەنی و چارەسەریترەوە زوو چارەسەر بکرێن و لە مردن ڕزگاربکرێن. بەکتیریای کۆلێرا لە ناوچەی گانگیزی نیمچەقارەی هیندەوە سەرچاوەی گرتووە (نەخشەی ژمارە ١). لە ساڵی (١٨١٧)ەوە، حەوت جار کۆلێرا بە هەموو جیهاندا بڵاوبووەتەوە. حاڵی حازر جیهان بە پانەتای حەوتەمدا تێدەپەڕێ کە لە ساڵی (١٩٦١ز) لە ئەندەنوسیاوە دەستیپێکرد و بە هەموو ئاسیادا بڵاوبووەوە و تا ئێستاش بەردەوامە. لە هەفتاکانی سەدەی ڕابووردوودا کۆلێرا بە ئەفریقیادا بڵاوبووەوە و پێش ئەوەی وەکو درمێکی درێژخایەن بڕەوێتەوە، ژمارەیەکی زۆری خەڵکی ئەفریقیای تووشکرد و لەناو برد. نزیکەی (٩٠٪) هەموو ئەو نەخۆشانەی کە تووشی کۆلێرا دەبن یان لە ئەفریقیا یان لە ئاسیان. بەڵام ڕادەی تووشبوون بە نەخۆشییەکە بە ووردی نازانرێت چونکە زۆرێک لەو وڵاتانەی کە درمەکەیان بە شێویەکی درێژخایەن هەیە لای دەزگا پەیوەندیدارەکانی وەکو ڕێکخراوی تەندروستیی جیهانی ئاشکرای ناکەن. هەندێک لە سەرچاوەکان جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە کەوا ساڵانە زیاتر لە (٣) ملیۆن مرۆڤ تووشی کۆلێرا دەبن لە جیهاندا بەڵام تەنها زانیاری لەسەر (٢٠٠،٠٠٠) نەخۆشی کۆلێرا بۆ ڕێکخراوێکی وەکو ڕێکخراوی تەندروستیی جیهانی ئاشکرا دەکرێت. هەروەها ساڵانە زیاتر لە (١٠٠،٠٠٠) کەس بە هۆی کۆلێراوە گیان لە دەستدەدات لە کاتێکدا ڕێکخراوی تەندروستیی جیهانی زانیاری تەنها لە سەر (٥٠٠٠) کەس هەیە کە ساڵانە بە هۆی نەخۆشییەکەوە گیان لە دەستدەدەن. کەواتە کۆلێرا نەخۆشییەکی تازە نییە و بە بەردەوامی هەبووە لە جیهاندا بەتایبەتی لە ئەفریقیا و ئاسیا. بەڵام هەر ماوەی چەند ساڵێک جارێ وەکو درم سەر هەڵدەدات و ژمارەیەکی زۆری نەخۆش دەکاتە قوربانی. خشتەی ژمارە ١، ڕێژەی بڵاو بوونەوەی کۆلێرا لە کیشوەرە جیاجیاکانی جیهاندا پیشاندەدات. زۆربەی جارەکان کۆلێرا لە وڵاتێک یان لە ناوچەیەک سەر هەڵدەدات کە گرفتی شەڕ و ئاژاوە و نائارامیی و گەندەڵی سیاسی بوو بێت١ . بۆ نموونە: کۆلێرا لە ساڵی (١٩٩٤ز) لە نێو پەناهەندەکانی ڕوواندا لە کۆنگۆ و زائیر بڵاوبووەوە، وە هەروەها لە ساڵی (٢٠٠٨-٢٠٠٩ز) بە هۆی ئاژاوەی ناوخۆیی لە زیمبابوی و لە ساڵی (٢٠١٠ز) بە هۆی بوومەلەرزەوە بڵاو بووەوە. لە ساڵی (٢٠٠٥ز) بە دواوە، ژمارەی ئەوانەی تووشی کۆلێرا بوون لە جیهاندا بە شێویەکی گشتی زیادیکردووە. پەتای کۆلێرا لەو ساڵە بە دواوە لە چەند کیشوەرێکی جیا جیا تۆمارکراوە(WHO، ٢٠١٣a). لە نێوان ساڵەکانی (٢٠٠١ز و ٢٠٠٩ز)دا، نزیکەی (٩٣٪) بۆ (٩٨٪)ی هەموو ئەوانەی تووشی کۆلێرا بوون لە ئەفریقیا نیشتەجێبوون. بەڵام لە ساڵی (٢٠١١ز) دا، تەنها (٣٢٪) هەموو نەخۆشەکانی کۆلێرا نیشتەجێی ئەو کیشوەرە بوون. زیاتر لە ٦٠٪ نەخۆشەکانی کۆلێرا لە ساڵی ٢٠١١ لە ئەمریکای باشوور و بە تایبەتی لە هایتی تۆمارکراون. بۆ نموونە: وڵاتی هایتی یەکێک لەو وڵاتانەی لە حاڵی حازردا بە شەپۆلێکی فراوانی تووشبوون بە کۆلێرا تێدەپەڕێت. لە ساڵی (٢٠١١ز)دا زیاتر لە (٣٤٠،٠٠٠)، واتە: (سێ سەد و چل هەزار) کەس لەو وڵاتە تووشی کۆلێرا بوون (Guardian، ٢٠١٢). بەو ژمارەوە هایتی لە هەموو وڵاتی دنیا بەیەکەوە نەخۆشی کۆلێرای زیاتر بوو لە ساڵی (٢٠١١ز)دا. تەنها لە ساڵی (٢٠١١)دا، نزیکەی ٧٠٠٠ (حەوت هەزار) کەس بە کۆلێرا لە هایتی مردوون و لە ساڵی (٢٠١٢ز)دا تا ئێستا کۆلێرا (٦٠٠) کەسی کوشتووە. جگە لە نائارامی سیاسی و دواکەوتووی ئابوری، هایتی تووشی کۆمەڵێک کارەساتی ژینگەیی بوو، وەکو: بوومەلەرزە و بەم دواییانە تۆفانی ساندی کە هۆکارن بۆ بڵاو بوونەوەی کۆلێرا. بەڵام بە پێی زانیاریەکان، یەکێک لە هۆکارەکانی بڵاو بوونەوەی کۆلێرا ئەو سەربازانەن کە وەکو بەشێک لە هێزەکانی نەتەوە یەکگرتووەکان لەو وڵاتەدا دامەزراون. توێژینەوەکان دەریانخستووە کە ئەو جۆرە کۆلێرایەی کە لە هایتی بڵاوبووەتەوە هەمان جۆرە کە لە نیپاڵدا هەیە و سەربازە نیپالیەکانی هێزی نەتەوە یەکگرتووەکان بەوە تۆمەتباردەکرێن کە ئاوی ئەو جۆگەلە و ڕووبارانەیان پیسکردووە کە خەڵکی هایتی لێیاندەخۆنەوە و بۆ خۆ پاککردنەوە و مەلەکردن بەکاریدەهێنن (WHO، ٢٠١٣a) . پەتایەکیتری کۆلێرا کە لە سیرالیۆن ڕوویدا بووە هۆی تووشبوونی دانیشتوانی دوانزە لە سیانزە پارێزگاکەی ئەو وڵاتە. تا سەرەتای مانگی دەی (٢٠١٢ز) دا، (٢٠،٧٣٦) کەس (بیست هەزار و حەوسەد و سی و شەش کەس) تووشی کۆلێرا بوون لەو وڵاتە و (٢٨٠) کەسیشی کردە قوربانی. ئەم ژمارە زۆرەی تووشبووان و قوربانیانی کۆلێرا لە وڵاتەکە وای لە سەرۆکی سیرالیۆن کرد کە بڵاو بوونەوەی کۆلێرا لە وڵاتەکەی بە قەیرانێکی مرۆیی ناوببات و داوای یارمەتی لە ڕێکخراوە نێودەوڵەتیەکان کرد بۆ کۆتایی هێنان بە پەتاکە(WHO، ٢٠١٣b). هەر لەم دواییانەدا، کۆلێرا لە کۆنگۆی دیموکراتی سەری هەڵدا و تا ناوەڕاستی مانگی دەی (٢٠١٢ز) دا، (٥٢) کەسی تووشکرد و بووە هۆی مردنی (٢٥) کەسک (WHO، ٢٠١٣b). لە پاڵ زەرەرە تەندروستییەکانی



کۆلێرا، نەخۆشییەکە کۆمەڵێک زەرەری ئابووری و تەنانەت سیاسیشی هەیە. یەکێک لەو توێژینەوە دەگمەنانەی کە کاری لەسەر کۆی تێچووە داراییەکانی ڕووبەڕوو بوونەوەی کۆلێرا و ئەو زەرەرە ئابوورییانەی کە لە ئەنجامی بڵاو بوونەوەی نەخۆشییەکەوە دروست دەبن، پەردە لەسەر زەرەرێکی گەورە هەڵدەماڵن لە ئابووری ئەو وڵاتانەی کە تووشبوون (Kirigia et al، ٢٠٠٩). توێژینەوەکە کاری لە سەر بڵاوبوونەوەی کۆلێرا لە وڵاتەکانی ئەفریقیادا دەکات. لە ساڵی (٢٠٠٧)دا لە سەرانسەری جیهان (١٧٨٦٧٧) کەس تووشی کۆلێرا بوون و (٤٠٣٣) کەس لە ئەنجامدا گیانیان لە دەستدا. نزیکەی (٦٢٪) ئەو کەسانەی تووشی کۆلێرا بوون نیشتەجێی یەکێک لەو وڵاتە ئەفریقیایەکان بوون و ڕێژەی (٥٦.٧٪) ئەوانەی گیانیان لە دەستدا دیسان لە خەڵکی ئەفریقیا بوون. هەروەها لە ساڵی (٢٠٠٦ز)دا پەتاکە بڵاو بووەوە، بە پێی ئەو توێژینەوەی سەرەوە، نزیکەی (٩٢) ملێون دۆلاری ئەمریکی زەرەر لە ئابووری ئەو وڵاتانەی نەخۆشییەکەی تێیدا بڵاوبووەوە دا.

بەکتیریای کۆلێرا:

بەکتیریای کۆلێرا (وێنەی ژمارە ١) کە پێی دەوترێت ڤایبرۆ کۆلێرا (Vibrio cholera) سەر بە خانەوادەیەک (سپیشیزێک) (Species) کە زیاتر لە (٢٠٠) نەوە (سیرۆگرووپی) (Serogroup) هەیە (Harrison، ٢٠١٢). تاوەکو ساڵی (١٩٩٢ز)، سیرۆگرووپی (O1) گەورەترین هۆکاری پەتای کۆلێرا بوو لە جیهاندا. لەو ساڵەدا سیرۆگرووپێکتر دەستنیشانکرا و دۆزراوەیەوە کە سیرۆگرووپی (O139)یە. سیروگرووپی (O1) پۆلێن دەکرێت بۆ سەر دوو جۆر بایۆتایپ (Biotype) کە کلاسیک و ئێل تورن (Classical and El Tor). هەر یەکێک لەو بایۆتایپەش دیسان دابەشدەکرێن بۆ سەر دوو سیروتایپ (Serotype) کە ئینابا و ئۆگاوان (Inaba and Ogawa). بەکتیریای کۆلێرا حەزی لە ئاوی سوێرە و لە نزیک دەریا و شوێنی ڕژانی ئاوی ڕووبارەکان لە دەریادا دەژی (Harrison، ٢٠١٢). لەو شوێنانەدا، بەکتیریا کۆلێرا خۆی دەنووسێنێت بە گیانەوەرە بچووکەکانی ناو ئاوی سوێر. مرۆڤ زۆربەی جارەکان بە ڕێکەوت تووشی



بەکتیریای کۆلێرا دەبێت، بەڵام هەر کە تووش بێت یەکسەر دەبێتە ئامرازێکی خێرای گواستنەوەی نەخۆشییەکە بۆ کەسێکیتر. هەرچەندە بۆی هەیە کە بەکتیریای کۆلێرا خۆی بە ئاژەڵێکی بچووکەوە هەڵواسێت، بەڵام بەکتیریاکە لە ناو لەشی هیچ بوونەوەرێکیتر نامێنێتەوە و مرۆڤ تەنها گیانلەبەرە کە کۆلێرا لە ناو لەشیدا گەشە دەکات. ئەم راستییە رەنگە یارمەتیدەر بێت بۆ ئەوەی بە دوای ئەو هۆکارانەدا بگەڕێین کە هاوکاری بوونەوەرەکانیتر دەکەن لە بەرگریکردن لە تووشبوون بە کۆلێرا و دواجار بەکارهێنانی هەمان ئەو میکانیزمانەی کە بوونەوەرەکانیتر بەکاری دەهێنن بۆ بەرگریکردنی مرۆڤ لە نەخۆشییەکە. بۆ ئەوەی کۆلێرا کەسێکی ئاسایی نەخۆش بخات، دەبێت ژمارەیەکی زۆری بەکتیریایەکە بچێتە لەشی مرۆڤەکەوە(Harrison، ٢٠١٢) بەلام لە چەند حاڵەتێکی دیاریکراودا، ژمارەی ئەو بەکتیریایانەی کە پێویستن بۆ ئەوەی مرۆڤەکە تووش بکەن و نەخۆشی بخەن کەمترە. بۆ نموونە: لەو حاڵەتانەی کە ترشی گەدە کەم دەبێتەوە یان بە هۆی نەخۆشییەکی دیاریکراوەوە یاخود لە رێی بەکارهێنانی دژە ترشی گەدە (ئەنتێئەسد، زانتاک، تەگەمێت، ئۆمیپرازۆل...هتد) کەسەکە بە ژمارەیەکی کەمتری بەکتیریا بۆی هەیە تووشی کۆلێرا ببێت. هەروەها کاتێک ترشی گەدە لە رێی خواردنی ئاساییەوە لاواز دەبێت، لەو کاتەدا بەکتریای کۆلێرا چالاکترە و بە ژمارەیەکی کەمتر دەتوانێت کەسەکە تووشی نەخۆشییەکە بکات. بۆیە بەکارهێنانی بێ ئەندازەی دژە ترش لە لایەن هاوڵاتیانەوە رەنگە یەکێک بێت لە هۆکارەکانی زوو بڵاو بوونەوەی کۆلێرا لە کوردستاندا. لەو شوێن و ناوچانەی کە کۆلێرا بە بەردەوامی بوونی هەیە، منداڵان زۆربەی ئەوانە پێکدەهێنن کە تووشی نەخۆشییەکە دەبن (مەرج نییە هەموو کەسێک کە بەکتیریاکە بچێتە لەشییەوە تووشی نەخۆشی کۆلێرا ببێت). بەڵام لەو شوێنانەی کە کۆلێرا وەکو درم و پەتا بڵاودەبێتەوە جیاوازییەکی ئەوتۆ لە نێوان تەمەنەکاندا نییە و بەکتیریاکە گەورە و بچووک وەکو یەک نەخۆش دەخات (Harrison، ٢٠١٢). کۆلێرا زیاتر لەو وەرزانەدا روودەدات کە پلەکانی گەرمی بەرز دەبنەوە و بارانێکی زۆر دەبارێت و لافاو روودەدات بەتایبەتی لەو شوێنانەی کە بەکتیریاکە بە بەردەامی بوونی هەیە. لەو شوێنانە، وەرزەکانی بڵاوبوونەوەی کۆلێرا پێیان دەوترێت «وەرزی کۆلێرا» (Harrison، ٢٠١٢). بە هۆی کۆمەڵە هۆکارێکەوە کە تاوەکو ئێستا نازانرێت چین، گرووپی خوێن کاریگەری هەیە لەسەر رادە و قورسیی تووشبوون بە کۆلێرا . بۆ نموونە: ئەوانەی کە گرووپی خوێنیان O)) زیاتر لە گرووپەکانیتر ئەگەری تووشبوونیان بە کۆلێرا هەیە و ئەگەریش تووشبن، ئەوا: بە قورسیی و خەستی نەخۆشییەکە دەگرن. هاوکات ئەوانەی کە گرووپی خوێنیان (AB)ە کەمتر لە گرووپەکانیتر ئەگەری تووشبوونیان بە نەخۆشییەکە هەیە و ئەگەریش تووشبن، ئەوا: نەخۆشییەکە لای ئەوان سووکترە (Harrison، ٢٠١٢).

نەخۆشی کۆلێرا:

شێوازەکانی گواستنەوە:

کۆلێرا لە رێی خواردنەوەی ئاوێکەوە دەگوازرێتەوە کە بە پیسایی مرۆڤێک پیس بووبێت کە تووشی کۆلێرا بوو بووبێت. ئاوی خواردنەوەی پیس باوترین میکانیزمی گواستنەوەی کۆلێرایە(Harrison، ٢٠١٢) . هەروەها خواردنی خواردەمەنیی پیسبوو بە بەکتیریاکە یەکێکیترە لە رێگاکانی گواستنەوەی کۆلێرا.

میکانیزمەکانی دروستبوونی نەخۆشی:

بەکتریای کۆلێرا ژەهرێک دروستدەکات و دەردەدات کە دەبێت هۆی سەرهەڵدانی نیشانەکانی نەخۆشیەکە لە کەسی تووشبوودا. ژەهری کۆلێرا بە تایبەتی لەسەر ریخۆڵە باریکە کاردەکات. ژەهری کۆلێرا دوو پێکهاتەی هەیە، کە پێیان دەووترێن: پێکهاتەی (ا) و پێکهاتەی (ب). پێکهاتەی (ب) دەنووسێت بە خانەکانی ریخۆڵە باریکەوە و بوار بۆ پێکهاتەی (ا) دروستدەکات بۆ ئەوەی بچێتە ناو خانەکانەوە. ئەو پێکهاتەیەی کە دەچێتە ناو خانەکانەوە دوو ئەرکی گرنگی هەیە بۆ دروستکردنی نیشانەکانی نەخۆشی کۆلێرا. ئەو پێکهاتەیە لە لایەکەوە مژینی سۆدیۆم لە ریخۆڵە باریکە کەمدەکاتەوە و لە لایەکیتریشەوە دەرکردنی کلۆر زیاد دەکات، بەو جۆرە کلۆرایدی سۆدیۆم لە ناو ریخۆڵەکاندا کۆدەبێتەوە. ئەمەی دوایی لە بنەرەتدا خوێیە و ئاو بۆ خۆی رادەکێشێت و بۆیە ئاو و شلەمەنی لە ناو ریخۆڵەکاندا کۆدەبێتەوە، کاتێک کە بڕی ئەو ئاو و شلەمەنییە لە توانای ریخۆڵەکان بۆ هەڵمژینیان زیاتر دەبێت سکچوونێکی زۆر روودەدات. ئەگەر ئەو ئاو و شلەمەنییە بە خێرایی نەدرێتەوە نەخۆشەکە و جێگای ئاو و شلەمەنییە لە دەست چووەکە نەگرێتەوە، ئەوا نەخۆشەکە تووشی شۆک دەبێت، هاوکات نەخۆشەکە تووشی بەرز بوونی ترشی لەش دەبێت. ئەم نیشانەی دوایی لە ئەنجامی لە دەستدانی ئاو و شلەمەنی لەشی نەخۆشەکەوە روودەدات، ئەمەش بۆ خۆی دەبێتە هۆی ‹خەستبوونی› خوێنی نەخۆشەکە و زیادبوونی رێژەی خوێیەکان لە لەشیدا.

نیشانەکان:

نەخۆشی کۆلێرا کۆمەڵێک نیشانەی هەیە کە لە نەخۆشێکەوە بۆ نەخۆشێکیتر دەگۆرێت. هەندێک لەوانەی کە تووشی کۆلێرا دەبن هیچ نیشانەکیان نابێت یان بە تەنها تووشی سکچوونێکی کەم دەبن بەڵام ژمارەیەکیتری نەخۆشەکان تووشی سکچوونێکی لە ناکاو و زۆر دەبن و رەنگە ژیانیان بکەوێتە مەترسییەوە (Harrison، ٢٠١٢). تاوەکو ئێستا



Cholera

ئەوە نەزانراوە ئاخۆ بۆچی نیشانەکانی کۆلێرا لە نەخۆشێکەوە بۆ یەکێکیتر دەگۆڕێت بەڵام ژمارەیەک فاکتەر ڕەنگە ڕۆڵیان هەبێت لە جیاوازی نیشانەکان. بۆ نموونە: ڕەنگە ئاستی بەرگری لەشی نەخۆشەکە و گروپی خوێنی و باشی یا خراپی خواردنی ڕۆڵی گەورە ببینن لەوەی کە نەخۆشەکە بە قورسی تووشی کۆلێرا دەبێت یاخود بە سووکی. لەو کەسانەی کە هیچ بەرگرییەکیان بۆ کۆلێرا نییە و پێشتر بەکتیریاکە نەچوو بێتە لەشیانەوە، دوای (٢٤ – ٤٨) کاتژمێر نیشانەکانی کۆلێرایان تێدا دەردەکەوێت. ئەو نیشانەیەی کە زۆر باوە و کۆلێرای پێ دەناسرێتەوە دەست پێکردنی سکچوونێکی بێ ئازارە کە وەکو ئاو وایە و بە خێراییەکی ترسناک زیاد دەکات و زۆرتر دەبێت. لە زۆربەی حاڵەتەکاندا نەخۆشەکە دەڕشێتەوە. لە حاڵەتە زۆر قورسەکاندا، نەخۆشەکە بۆ هەر کیلۆگرامێکی لەشی خۆی (٢٥٠ سیسی) شلەمەنی لە کاتژمێری یەکەمدا لە دەست دەدات. ئەگەر ئەو شلەمەنیی و خوێیەیی کە لە ڕێی سکچوون و ڕشانەوەوە لە دەست دەچن هەر زوو لەڕێی (مغـژی= ژیناو)یەوە نەدرێنەوە نەخۆشەکە، ئەوەی دوای ماوەیەکی کەم تووشی شۆک دەبێت و ڕەنگە گیانی لە دەست بدات. لە زۆربەی حاڵەتەکانی کۆلێرادا، نەخۆشە تووشی تا و بەرزبوونەوەی پلەکانی گەرمی لەشی نابێت. پیسایی ئەو نەخۆشەی تووشی کۆلێرا دەبێت دەرکەوتێکی تایبەتی هەیە. پیساییەکە وەکو ئاوێکی سپی تەڵخ وایە کە پارچەی بەڵغی تیایە بەلام خوێن و کێمی تیا نییە، بۆنی پیسایی نەخۆشی کۆلێرا زۆر پیس و ناخۆش نییە بەلام بۆنێکی تایبەتی هەیە کە نزیکە لە بۆنی ساردییەوە. زۆر جار پیسایی نەخۆشی کۆلێرا بە ئاوی برنج دەشوبهێنرێت چونکەشێوە (شکلی) سکچوون و پیساییەکە لەو ئاوە دەچێت کە دوای شتنی برنج دەمێنێتەوە (وێنەی ژمارە ٢).

نیشانەکانی کۆلێرا پەیوەستە بە ڕێژەی ئەو ئاو و شلەمەنییەی کە نەخۆشەکە لە دەستی دەدات. بۆ نموونە: کە کەمتر لە (٥٪)ی کێشی لەش لە دەستدەچێت، نەخۆشەکە تووشی تینوێتی دەبێت. ئەگەر لەدەستچوونەکە (٥ - ١٠٪)ی کێشی لەش بوو ئەو کات نەخۆشەکە تووشی سەر سووڕان و دابەزینی فشاری خوێن و بێ هێزی و خێرا لێدانی دڵ و وشکبوونی پێستی دەبێت. ئەگەر هاتوو زیاتر لە (١٠٪)ی کێشی لەشی نەخۆشەکە لەدەست بچێت، ئەوا: گورچیلەکان کەمتر میز دروست دەکەن و چاوەکانی نەخۆشەکە دەچێتە قولایی و پێستی نەخۆشەکە چرچ دەبێتەوە و نەخۆشەکە هەست بە ماندوو بوون و خەواڵوویی دەکات و لە کۆتاییشدا هۆشی خۆی لە دەست دەدات. خێرایی ئەو نیشانانەی سەرەوە و ئەگەری مردنی نەخۆشەکە بە هۆی بەکتیریای کۆلێراوە، وای کردووە کە ئەمەی دوایی بە یەکێک لە خێراترین بکوژەکانی دنیا پزیشکیی بناسرێت(Dick، Guillerm، Moussy، & Chaignat، ٢٠١٢). بەڵام خۆشبەختانە لە پاڵ ئەوەی کە کۆلێرا دەتوانێت بە خێرایی قوربانییەکەی بکوژێت، هاوکات چارەسەری نەخۆشیەکە ئاسانە و تەنها لەڕێی گەڕاندنەوەی ئەو ئاو و شلەمەنییەی کە نەخۆشەکە بەهۆی سکچوونەوە لە دەستی دەدات، ژیانی نەخۆشەکە لە مردن ڕزگاری دەبێت. بۆیە: دەست نیشانکردنی نەخۆشییەکە و دواتر فەراهەم کردنی چارەسەری خێرا و کاریگەر دوو هەنگاوی زۆر گرنگی کۆنترۆڵکردنی کۆلێران.

هۆشیاری دروستی

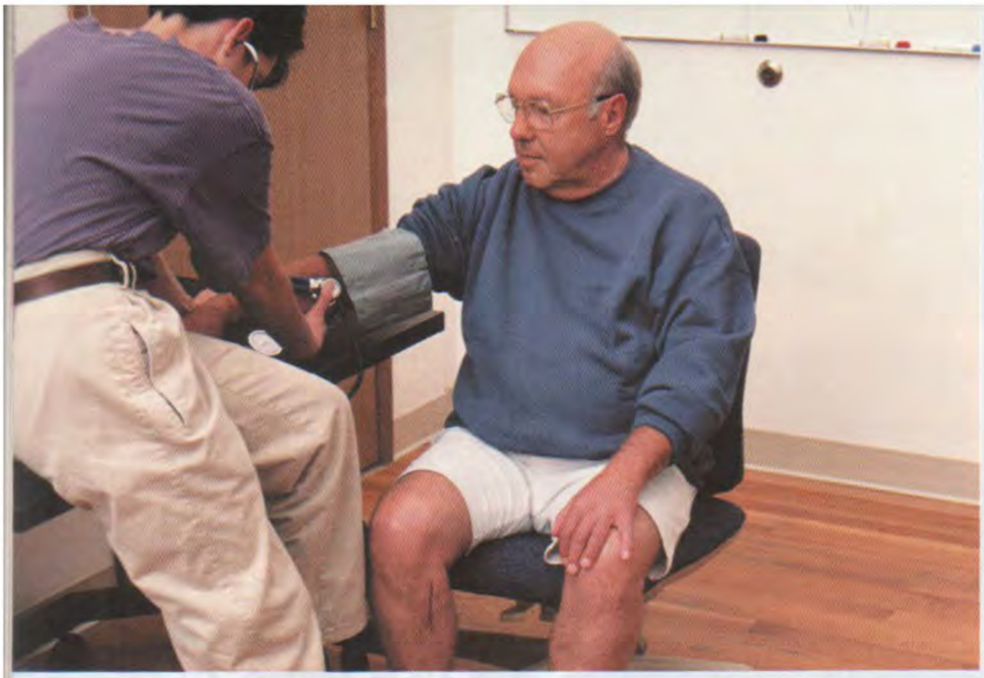
تەندروستی مرۆڤ

مرۆڤ گەورەترین و باشترین خەڵات کە پێیدراوە، بریتییە: لە تەندروستی، وە هەموو کاتێکیش تەندروستی تاجێکی زێڕینە و ساغەکان هەیتیان و هەست بەبوونی ناکەن و قەدری ناگرن، تەنیا ئەوانە نەبێت کە لە دەستییان داوە و نەیان ماوە قەدری نەبوونی تەندروستی دەزانن. مرۆڤەکان لەبەر ئەوەی تەندروستی باشترین و چاکترین سەرمایەیانە، بۆیە: پێویستە دەستی پێوە بگرێت و پارێزگاری لێبکات، وە هەوڵی بۆ بدات بۆ ئەوەی لە دەستی نەدات. زۆر جار، مرۆڤەکان ئەگەر هەر نەبێت لە کاتێک لە کاتەکانی تەمەنییان بیریان بۆ ئەوە دەچێت، کە: ئایا چی بکەین بۆ ئەوەی هەتا هەتایی ساغ و تەندروست بین!!؟ هەندەک پشکنین هەیە کە ئەگەر هاتوو مرۆڤ زوو بۆ خۆی بکات، هەندەک لەو نەخۆشییە باوانەی کە لە ئێستادا هەن و بوونەتە هۆی گیان لەدەستدانی ژمارەیەکی زۆری مرۆڤایەتی زوو دەدۆزرێنەوە، وە ئەو جۆرە نەخۆشییانە ئەگەر زوو بدۆزرێنەوە چارەسەریان و خۆپاراستن لێیان ئاسان دەکەوێت، وە تەنانەت دەتوانرێت پێشگیری لە دەرکەوتنیان بکرێت. لەوانە:

أ. هەر کەس تەمەنی گەیشت بە بیست ساڵ: ئەوا دەبێت جارێک پشکنین بۆ ڕێژەی شەکر لە ناو خێندا بکات، وە ئەگەر پشکنینەکە خاوێن بوو، وە نۆرماڵ بوو، ئەوا: هەموو پێنج ساڵ جارێک ئەو پشکنینە دووبارە بکرێتەوە، وە ئەگەر ئەو پشکنینە خاوێن نەبوو، ئەوا: پزیشک بەگوێرەی پلەی زیادی چەورییەکە لە ناو خێندا بڕیار دەدات کە: ساڵی چەند جار بۆت دووبارە بکاتەوە. بۆ کردنی پشکنینی چەوری، پزیشک ئامۆژگاری نەخۆشەکە دەکات کە بۆ ماوەی دوو حەفتە پارێزی بکات، وە ئەو ڕۆژەی کە بۆ پشکنینی چەوری دێت بۆ ماوەی (١٢ – ١٤) سەعات بەڕۆژوو بێت، ئەو کات پشکنینەکە بە هەند وەردەگیرێت. وە ئەگەر پشکنینەکە دەرچوو زیادە، ئەوا: بە یەک جار ناگووترێت، کە: ڕێژەی چەوری لە ناو خێندا زیادە بەڵکو دووبارە بە کەسەکە دەگووترێتەوە، کە: بۆ ماوەی دوو حەفتەیدی پارێزی بکات، وە ئەو ڕۆژەی کە دێت بۆ ماوەی (١٢ – ١٤) سەعات بەڕۆژوو بێت و پشکنینی چەوری لە ناو خێندا بۆ خۆی بکات. وە ئەگەر لە دووەم جار، دەرچوو کە: ئاستی چەوری لە ناو خێندا زیادە، ئەوا: تەنیا لە ژێر ڕۆشنایی بڕیار لە سەر چارەسەری چەورییە زیادییەکەی ناو خێن نادرێت بەڵکو پزیشک بە ڕەچاو کردنی چەند فاکتەرێک بڕیار لە سەری دەدات.

ب. هەر کەس تەمەنی گەیشت بە بیست ساڵ: ئەوا دەبێت هەر نەبێت جارێک فشاری خێنی خۆی بگرێت، وە ئەگەر فشاری خێنی خۆی گرت و ئاسایی بوو، ئەوا: هەر پێنج ساڵ جارێک گرتنی فشاری خوێنەکەی دووبارە بکاتەوە. وە ئەگەر فشاری خوێنەکەی بەرز بوو، ئەوا: پزیشک بڕیار دەدات کە چۆن و کەی فشار گرتنە دووبارە بکرێتەوە، وە چۆن بە دوا داچوونی بۆ بکات. هەرچی سەبارەت بە منداڵانە، ئەوا: بە هۆی زۆر بوونی ژمارەی ئەو منداڵانەی کە نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنیان هەیە، بۆیە: هەر منداڵێک تەمەنی گەیشت بە سێ ساڵ لە کاتی سەردانی نۆڕینگەی پزیشکی منداڵان دەبێت جارێک فشاری خوێنی وەربگیرێت، وە ئەو منداڵانەی کە گچکەترن ئەگەر هاتوو: زۆر قەڵەو بوون، وە یان زۆر لاواز بوون، وە یان





بۆ هەر ماوەیەک لە یەکەی بووژانەوەی دڵ و چاودێری چڕ خەوێندرا بێت. وە ئەگەر هەر نەخۆشییەکی دڵ، سینگ، وە موولوولە خوێنەکانی هەبێت، وە هەر گرفتێک یان ئاریشەیەکی لە کاتی بوونی هەبوو بێت. نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن زۆر بڵاوە و ڕوو لە زیاد بوونە، وە بەگوێرەی دوا ئاماری وەزارەتی تەندروستی عێراقی فیدراڵ بێت لە ساڵی (٢٠٠٦ز) زیاتر لە (٤٤.٤٪)ی گەلانی عێراق ئەو نەخۆشییەیان هەیە، ئەمەش هەمووی بە هۆی زیاد بوونی ئەو هۆکارانەی کە ئەگەری تووشبوون بەو نەخۆشییە زیاد دەکەن.

ت. هەر کەس تەمەنی گەیشت بە بیست ساڵ: ئەوا دەبێت جارێک پشکنینی چەوری لە ناو خوێنیدا بکات. لە کاتی هەنووکەدا نەخۆشییە درێژخایەنەکان بە هۆکاری سەرەکی مردن لە وڵاتی عێراقی فیدراڵ و کوردستان و هەموو جیهان دادەنرێت، وە باشترین چارەسەری نەخۆشییە درێژخایەنەکان بریتییە لە خۆپاراستن و خۆدوور گرتن لە ماک و ئاڵۆزییەکان و دوور بوون لە تووشبوون بەو نەخۆشییانە کە ژمارەیەکی زۆری میللەت بە هۆیەوە دەناڵێنن. مرۆڤەکان ئەگەر هاتوو لە قۆناغێکی زووی تەمەنییان کەوتنە خۆ و هەموو ئەو فاکتەر و هۆکارانەیان کۆنترۆڵ کرد، وە بەرەنگاری بوونەوە، ئەوا: لە زۆر نەخۆشییەکان بە دوور دەبن، وە هەتا درەنگی تەمەنیان تووشی ئاریشە و گرفتی تەندروستی نابن! وە ئەگەر تووشیشی ببن، ئەوا: زوو چاک دەبنەوە، وە لە ماک و ئاڵۆزییەکانی بەدوور دەبن بەمەش تەمەنییان بە خۆشی و بە دروستی درێژ دەبێت، وە ماڵ و سامان و دارایی و تەندروستییان پارێزراو دەبێت، وە ئایندەیان مسۆگەر دەبێت. یەکێک لەو نەخۆشییانەی کە بە هۆی کۆمەڵە هۆکارێکەوە تووشی مرۆڤ دەبن، بریتییە لە: نەخۆشییەکانی دڵ کە لە ئەنجامی بەیەکەوە کۆبوونەوەی کۆمەڵە هۆکارێک دەگەڵ یەک، کە یەک لەو کۆمەڵە هۆکارانە زیاد بوونی چەوری ناو خوێنە دەبێتە هۆی تەسکبوون و گیرانی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ، وە لە ئەنجامدا تووشبوون بە چەندەها دیاردە و نەخۆشی، وەکو: نەخۆشی سینگەکوژێ و نەخۆشی نۆرەی دڵ و وەستانی دڵ و ..هتد. هەموو کات کە ئەو پشکنینە دەکرێت، دەبێت: لە ژێر چاودێری پزیشکی پسپۆڕ بکرێت،وە ئەو بڕیار بدات نەوەک کەسی ئاسایی لەخۆیەوە پشکنینەکان بکات، ئەمەش چونکە ئەو نەخۆشییانە لە شێوەی دیاردەن و هەموو کات هۆکاری تووشبوونیان کۆمەڵە فاکتەر و هۆکارێکە بەک هۆکارێکی دیاری کراو! هەربۆیە پزیشکەکە بۆ چارەسەرییەکی هەموو هۆکارەکان و کاردانەوەیان لە سەر جەستەی ئەو کەسە هەڵدەسەنگێنێت و بڕیار لە سەر چارەسەر کردنەکان بە گوێرەی کۆبوونەوەی هۆکارەکانی دیکە دەگەڵ زیاد بوونی چەوری ناو خوێنەکە دەبێت، وە بە تەنیا بڕیار لە سەرچەورییەکە نادرێت. هەموو کەس کە تەمەنی گەیشت بە بیست ساڵ یەک جار پشکنینی چەوری لە ناو خوێن بۆ خۆی بکات، وە ئەگەر پشکنینەکەی کرد و ئاسایی بوو، ئەوا: لەمەودوا هەر پێنج ساڵ یەک جار ئەو پشکنینە بۆ خۆی دووبارە بکاتەوە، وە هەموو جارەک کە دەیکات نابێت بە خۆی بەگوێرەی ڕێژە ئاساییەکان چەوری بڕیار بدات بەڵکو پێویست دەکات کە پزیشکێکی پسپۆڕ دەرئەنجامی پشکنینەکەی ببینێت، وە پزیشکەکە بڕیار بدات کە ئاستی ڕێژەی چەورییەکە لە ناو خوێندا ئاساییە یان ئاسایی نییە! ئەمەش دوای لەبەر چاو گرتنی ئەو هەنگاوانەی کە کەسەکە بۆ کردنی پشکنینەکەی گرتوویەتە بەر، وە ئایا بە ڕێگا زانستی و دروستییەکە کردوویەتی؟! دوای دڵنیا بوون لە هەموو ئەمانە، ئەو کاتیش پزیشک دەبێت بە دوای هەندێک نەخۆشی و هۆکاردا بگەڕێت، نەوەک کەسەکە ئەو نەخۆشییانەی هەبێت کە لە یەک لە نیشانەکانی بە شێوەی ناڕاستەوخۆ دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی ئاستی چەوری لە ناو خوێندا. ئینجا، کە پزیشکەکە تەواو هاتە ئەو بڕوایەی کە کەسەکە چەوری ناو خوێنی زیادە، ئەو کات: لەگەڵ لەبەر چاو گرتنی هۆکارەکانیتر و لە ژێر ڕۆشنایی ڕێنمایی چارەسەر کردنی چەوری زیادی ناو خوێن چارەسەر و دەرمان دەدات بە کەسەکە و هەنگاوەکانی چارەسەری بۆ ڕوون دەکاتەوە، وە باس دەکات.

ث. هەر کەس تەمەنی گەیشت بە سی ساڵ: ئەوا دەبێت جارێک پشکنین بۆ هۆرمۆنەکانی دەرەقی بکات، واتە: بزانێت هۆرمۆنەکانی غودەی دەرقەی تەواوە یان ناتەواوە، هەتا ئەگەر هیچ نیشانەیەکی تایبەتی بە نەخۆشی غودەی دەرەقیش نەبێت. نەخۆشییەکانی غودەی دەرەقی زۆربەیان، لەوانەیە: ماوەیەکی زۆر بێت مرۆڤ تووشی هات بێت بەڵام نەدۆزرا بێتەوە، وە یان پێنەزانرا بێت و درکی پێنەکرا بێت. هەر بۆیە بۆ زوو دۆزینەوە و دیاری کردنی نەخۆشییەکانی غودەی دەرەقی هەموو کەس دەبێت لە تەمەنی سی ساڵی بە سەرەوە جارێک پشکنینی غودەی دەرەقی بۆ خۆی بکات، وە ئەگەر: پشکنینەکە ئاسایی بوو، ئەوا: هەر پێنج ساڵ جارێک دووبارەی بکاتەوە هەتا تەمەنی شەست و پێنج ساڵی، وە دوای ئەو تەمەنە هەر سێ ساڵ یەک جار ئەو پشکنینە بۆ خۆی دووبارە بکاتەوە، هەتا هیچیشی نەبێت بەڵام باشترە بۆ خۆی دووبارە بکاتەوە. هەرچی ئەوانەن کە دەرئەنجامی پشکنیەکەیان نارێکی تێدایە، وە پشکنینەکەی ئاسایی نییە، ئەوا: پزیشکی چارەسەرکەر بڕیار لە سەر چەند جارە و چۆنیەتی دووبارە کردنەوەی پشکنینەکە دەدات. وە نەخۆشەکە دەبێت هەموو ڕێنماییەکان لەو پزیشکەی چارەسەری دەکات وەربگرێت، وە هەر ئەو بۆی دیاری دەکات کە کەی پشکنینەکە دووبارە بکاتەوە.



پزیشکی وەرزشی

بەشی دووەم

بەرزبوونەوەی فشاری خوێن لە یاریزانان

• کەسێک نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێنی هەبێت، ئەوا: دەتوانێت بەژداری یاری بکات و وەرزس بکات؟ وەرزش و یاری کردن وەکو هەنگاوی خۆپاراستنە لە نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن، وە هەروەها هەنگاوی چارەسەرکردنە و خۆپاراستنە لە ماک و ئالۆزییەکانی نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن. بەلام لەگەل هەموو ئەمانە، بینراوە کە: وەرزشی توونـد و خۆکووژ لەو کەسانەی کە نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێنیان بە توونـدی هەیە، لەوانەیە: ببێتە هۆی تیر بوونی نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنەکە یان مردنی لەناکاو، هەر بۆیە: هەموو ئەوانەی کە تەمەنایـن لە سەرووی (٣٥) سالییە پێش ئەوەی وەرزش بکەن! وە یان بەژداری لە یاری بکەن، وە هەتا کەسانی ئاسایش دەبێت خۆیان بە پزیسک نیشان بدەن، وە ئەو ڕێگایان بدات ئەو کات بەژداری یاری بکات، وە یان وەرزش بکات. هەرچی سەبارەت بە یاریزانانە، ئەوا: باشترین ڕێبەری بەدوا داچوون و چاودێری کردنی وەرزشەوانان (بەتایبەت ئەوانەی گرفتی دلیان هەیە) لە بەژداری کردنیان لە یارییە پێشبڕکێیەکان، ئەوا: ئەو ڕێبەرەیە کە لە کۆنگرەی (٢٦)ی پسیزدا (Bethesda Conference) بڕیاری لە سەر دراوە، کە:

أ. ئەو یاریزانانەی کە (نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوینی قۆناغی یەک و دوو)یان هەیە، ئەوا: ڕێگایان پێدەدرێت کە بەژداری هەموو یارییە وەرزشییەکان بکەن بەمەرجێک هیچ ماکی نەخۆشییەکەیان لە تێکچوونی ئەندامەکان (Target Organ Damage) و نەخۆشی دلییان دەگەل نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنەکە نەبێت (No Concomitant Heart Disease)، وە ئەو یاریزانانە هەر (٢ – ٤) مانگ فشاری خوێنی خۆیان وەربگرن و چاودێری بکەن.

ب. هەرچی ئەو یاریزانانەن کە فشاری خوێنەکەیان زۆر توونـدە و زۆر بەرزە (Severe Hypertension)، ئەوا: ئەوانە لەو جۆرە وەرزشانەی کە پێویستی بە ماندوو بوون، وە ئەرکی زۆرە دەبێت بەدوور بن classed IIIA, IIIB, and IIIC by). (the Bethesda Conference لەو وەرزشانەی کە ئەو یاریزانانە دەبێت خۆی لێ وەدوور بگرن، بریتیین لە: کاراتی، لەشجووانی، بەرز کردنەوەی قورسایی، غاردانی، جیمناستیک، یارییەکانی یاریگا و دوور و درێژەکان و پایسک سواری و .. هتد. هەر کاتێک نەخۆشی فشاری خوێنەکەی چارەسەر کراو، وە کەوتە ژێر کۆنترۆلەوە، وە بەمەرجێک نەخۆشەکە ئۆرگانەکانی هیچ ماک و ئالۆزییان نەبێت، ئەو کات یاریزانەکە دوای کۆنترۆل کردنی بەرزی فشاری خوێنەکەی ڕێگای دەدرێت کە بەژداری یاری بکات و ئەو وەرزشانە بکات.

ت. ئەکادیمیای ئەمریکی بۆ منداڵان (American Academy of Pediatrics) هۆشداری داوە، کە: ئەو منداڵ و جەوانانەی کە نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنیان هەیە لە وەرزشی ڕاکردنەکان و وەرزشی شوێنی بەرز لە ئاستی ڕووی دەریاوە بەژداری نەکەن، هەتا فشاری خوێنیان دانەبەزێت بۆ کەمتر لە (٩٩٪)، واتە: .(٩٩th the percentile)

• هەڵسەنگاندنی یاریزان کە نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنی هەیە: هەنگاوەکانی هەڵسەنگاندنی نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن بە چار قۆناغدا دەڕوات، ئەوانیش:

١. دیاری کردن: یەکەم هەنگاو لە دیاریکردنەوە دەست پێدەکات، ئەویش: بە سەلماندنی ئەوەی کە یاریزانەکە تووشی نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن بووە، وە نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنی هەیە. کە ئەمەش پێویست دەکات، کە:

ا. فشاری خوێنی یاریزانەکە لە سێ جار کە لە سێ بار و دۆخی جوودا وەربگیرێت، کە: دەربچێت بەرزە.

ب. فشاری خوێنەکە لەو کاتانە وەربگیرێت، کە: یاریزانەکە دانیشتووە و لە بارێکی ئارامی تەواو دایە، وە قوڵی





له ئاستی دڵدا بێت لەو کاتانەی فشاری خوێنەکەی وەردەگیرێت.

ج. نیو سەعات پێش وەرگرتنی فشاری خوێنەکە، یاریزانەکە چایە و قاوە و ئەو خواردن و خواردنەوانەی کە ماددەی کافایینیان تێدایە نەخواتەوە، هەتا فشاری خوێنی بە تەواوی وەربگیرێت.

د. فشاری خوێنەکە بە ئامێرێکی تەواو یەک بە قۆڵی یاریزانەکە وەربگیرێت، وە بۆ ئەو و قۆڵ و باسکی یاریزانەکە گونجاو بێت، کە فشارەکەی وەرگیرا، ئەو کات: زانرا کە فشاری خوێنی بەرزە! لە یەک لە قۆناغەکانی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن دادەنرێت. وە سەلماندراوە کە نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنی هەیە.

٢. هەڵسەنگاندن: هەنگاوی دووەم بە هەڵسەنگاندنی حاڵەتی یاریزانەکە دەبێت، کە: سەلمێندرا کە نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنی هەیە، ئەوجا دەبێت لە دوای ئەوە بگەڕێین کە ماک و ئاڵۆزی بەرزبوونەوەی فشاری خوێنی لە سەر جەستەی هەیە؟! وە هیچ لە ئەندامەکانی لەشی بە هۆی ئەو بەرز بوونەوەی فشاری خوێنە کاردانەوەی لە سەر هەبووە، وەکو: ئایا دڵی ئەستوور بووە؟ وە یان پەنماوە؟ ئەمەش بە تەواو گوێگرتن لە چیرۆکی دروست بوونی نەخۆشییەکە و هەموو نیشانەکان و پشکنین بە دەست و کردنی پشکنینەکانەوە دەردەکەوێت، کە: (پشکنین بۆ چەورییەکان، پشکنین بۆ گورچیلە و خوێیەکان، وە پشکنین میز و پشکنین بۆ نەخۆشی شەکرە، وە هەروەها هێلکاری دڵ لە کاتی ئارامیدا) دەگرێتەوە. وە ئەگەر مەزەندە کرا، کە: نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنەکە بە هۆی هۆکاری دیاری کراوەوەیە، ئەوا: پشکنینی زێدەتر بۆ دۆزینەوەی هۆکارەکەی (وەکو: تەسکبوونەوەی شاخوێنبەر، نەخۆشی موولوولە خوێنبەرەکانی گورچیلە، نەخۆشی ڕژێنەکانی سەر گورچیلە..هتد) دەکرێت. ئەوجا، دواتر لەوانەیە پزیشک هێلکاری دڵ لە کاتی ماندوو بوون بۆ یاریزانەکە بکات، وە بەتایبەت لەو یاریزانانەی کە مەترسی تووشبوونیان بە نەخۆشی گیرانی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ لەگەڵ نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنەکە لێدەکرێت.

٣. جیبەجێکردنی هەنگاوەکانی ڕێبەر: کە دوای ئەوەی هەر دوو هەنگاوەکانیدی کردرا، ئەو کات ڕێنمایی ڕێبەرەکە لە سەر یاریزانەکە دەچەسپێنرێت، کە: هەموو ئەو یاریزانانەی کە نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنیان هەیە و لە قۆناغی یەک و دوو ئەوا: دەتوانن لە هەموو جۆرە یاری و وەرزشەکان بەژدار ببن بەلام ئەوانەی کە بەرزبوونەوەی فشاری خوێنیان زۆر بەرزە، ئەوا: دەبێت لەو یاری و وەرزشانەی کە ماندوو بوون، وە توانای جەستەیی زۆر دەوێت بە دوور بن.

٤. چارەسەر کردن: دوای ڕوون کردنەوەی هەموو لایەنەکانی چارەسەری و پێدانی ڕێنمایی سەبارەت بە چارەسەری و بەژداری کردن یان بەژداری نەکردنی یاریزانەکە لە یارییەکان، ئەو کات داو و دەرمانەکان بۆ یاریزانەکە ڕوون دەکرێتەوە، وە چارەسەرییەکانی دەدرێتێ. وە هەروەها یەک بە یەک قۆناغەکانی چارەسەری بۆ ڕوون دەکرێتەوە، وە باس دەکرێت. کە هەموو مەبەست لە پێدانی چارەسەری بۆ ئەوە دەبێت کە نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنەکەی کۆنترۆڵ بکرێت، وە لە ماک و ئاڵۆزییەکان بە دوور بێت، وە بتوانرێت لە کاتی پێویست و ئەگەر بکرێت ڕێگای بدرێتێ کە لە ڕاهێنان و یاری کردن بەژدار بێت. لە کاتی بڕیاردان لە سەر بەژداری پێکردن و بەژداری پێنەکردنی یاریزان، هەموو کات پزیشک دەبێت پلە و شوێن و جێگەی یاریزانەکە لە تیپەکە لە بەرچاو بگرێت، وە لە هەمان کاتدا باری تەندروستی یاریزانەکە و ئەو ماک و ئاڵۆزییانەی کە لە کاتی بەژداری کردنی یاریزانەکە لەوانەیە ڕوو بدات، وە یان مەترسی زیاتر بێت. وە هەر چ بڕیارەک بدرێت، وە بەگوێرەی ڕێنماییەکان بوو، ئەوا: یاریزانەکە دەبێت تەواو پێیەوە پابەند بێت وە هەرکە نەخۆشی فشاری خوێنەکە کۆنترۆڵ کرا، ئەو کات دووبارە پزیشکەکە بڕیاری لە سەر دەداتەوە، وە ئەویش بەگوێرەی ڕێنماییەکانی کۆنگرەی (٢٦).

• ئەو دەرمان و پێکهاتانەی کە یاریزانەکە لەوانەیە وەریان بگرێت، وە کاردانەوەی لە سەر فشاری خوێنەکە هەبێت؟ یاریزان لەوانەیە بۆ ئەوەی بە ئەوپەڕی ووزەوە بەژداری یاری بکات چەند ماددەیەک وەربگرێت، کە: دەبێتە هۆی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنەکەی. لەوانەیە یاریزان دەرمانە ستیرۆیدییەکان، دەرمانی هۆرمۆنی گەشە، دەرمانی هێز و توانا.. هتد. وە یان دەرمان بۆ دابەزاندنی کێشی لەش، وە یان دەرمان بۆ بە ئاگایی، وە یان مەی دەخواتەوە. وە یان دەرمانە ژان لابەرەکان، وە دەرمانی مەنعی حەمل لە یاریزانی مێینە ..هتد. وە کاردانەوەی هەموو ئەو دەرمانانە لە سەر تەندروستی وفشاری خوێنی یاریزانەکە، وە ئەگەر یاریزانەکە ئەو کاردانەوانەی ئەو دەرمان و ماددانە لە سەر تەندروستی و فشاری خوێنی بزانێت، ئەوا: لە بەکارهێنانیان بەدوور دەبێت، وە فشاری خوێنەکەی باشتر کۆنترۆڵ دەبێت. وە هەر کاتێک یاریزانەکە لە بەکارهێنانی ئەو دەرمانانە بەدوور بوو، ئەوا: فشاری خوێنی باشتر کۆنترۆڵ دەبێت، لە سەر دەرمان بێت، وە یان لە ژێر چاودێری بێت و دەرمانی نەخوارد بێت.

دروستی منداڵ



هەر خانەوادەیەک یان هەر ماڵێک منداڵیان هەبێت، چەند ڕێنماییەک هەیە کە پێویست دەکات هەموو دایک و باوکێک بیزانێت. ئەگەر منداڵەکەیان تووشی یەک لەو گیروگرفتە تەندروستیانە بوو، ئەوا بە شێوەیەکی زانستی هەڵسوکەوتی لەگەڵ بکەن، بەتایبەتی لەو جێگایانەی دووره دەستن. ئەمەش وادەکات کە هەم لە کاتی پێویست زانیاری تەواوت لە بە فریاکەوتنی منداڵەکەتەوە هەبێت، وە هەروەها هەتا پێویست نەبێت دەرمان نەدەیت بە منداڵەکەت. هەموو پزیشکان لە سەر ئەوە کۆکن کە (دەرمان ژەهرە تا پێویستیمان پێی نەبێت، بەکار ناهێنرێت). زۆر ئاریشەی تەندروستی هەیە کە منداڵەکەت تووشی دێت پێویست بەدەرمان ناکات بەڵکو لەخۆوە نەخۆشیەکە چاک دەبێتەوە، ئەگەر هۆشیاری دروستی پێویستمان لەسەر هەبوو. ئەوا منداڵەکە دوور دەبێت لە کاردنەوە لاوەکیەکانی دەرمان و دوور دەبێت لە زۆردەرمان بەکارهێنان. لەشی پتەو و جەستەی ساغ دەبێت و کات و دارایی لە خۆڕا بە فیڕۆ ناچێت. لێرەدا بە نۆرە باسی چەند گیروگرفتێکی تەندروستی تایبەت بەمنداڵ دەکەین، لەوانە:

ئێسکە نەرمە لە منداڵ

Rickets

زۆر نەخۆشی هەن کە تووشی منداڵان دەبن، کە: هەیانە هەنووکەیی و کاتییە و بە ماوەیەکی کەم چاک دەبنەوە! وە هەشیانە بۆ چارەسەر کردنی پێویستی بە کاتێکی زۆر هەیە، وە چارەسەر کردنی ماوەیەکی دەوێت کە تیایدا دایک و باوک دەخەنە ڕاڕایی و دڵە ڕاوکێیەوە. یەکێک لەو نەخۆشییە درێژانە، کە ماوەی زۆری بۆ دیاری کردن و چارەسەر کردن دەوێت، ئەوا: نەخۆشی ئێسکە نەرمەیە، وە هەتا ڕادەیەک نەخۆشییەکی باوە لە ناو منداڵان. نەخۆشی ئێسکە نەرمە لە منداڵان نەخۆشییەکی مەترسیدار نییە! وە هیچ نابێتە هۆی دواکەوتنی منداڵەکەت بە بەراورد بە منداڵێکی وەکو خۆی بەڵکو دەبێتە هۆی درەنگ پێگرتنی و گەورە بوونی کەلە سەری و ئاسان شکانی ئێسقانەکانی لە کاتی یاری کردن و بەربوونەوە لە کاتی ڕۆیشتن و پێگرتندا.

• هۆکارەکانی ئێسکە نەرمە لە منداڵان:

أ. کەمی توخمی کالسیۆم لە ئێسکی منداڵ.

ب. نارێکییەک لە ئاستی توخمی کالسیۆم و فسفۆر لە ناو خوێندا، کە دەبێتە هۆی کەمتر مژینی هەر دوو توخمی کالسیۆم و فسفۆر لە ریخەلۆکەکان، کە ئەمەش دەبێتە هۆی درەنگ پێکهاتن و دواکەوتنی دروست بوونی ئێسقانەکان، وە لە ئەنجامدا گۆڕانی بەشی کرکراگە بۆ بەشێکی ڕەق لە ئێسقانەکان.

ت. کەمی لە دروست کردنی ڤیتامین (D) وەیان کەمی توانای لەش لە دروست کردنی ڤیتامین (D)، وە نەخۆشییەکانی جەرگ و گورچیلە و ڕەوانی درێژخایەن و بەکارهێنانی هەندێک جۆری دەرمان بۆ ماوەی درێژخایەن.

ث. هۆکاری بۆماوەیی

• نیشانەکانی ئێسکە نەرمە لە منداڵان:

١. گەورە بوونی کەلەی سەر و کشانی ئێسقانەکان و دەرکەوتنی نێوچەوانی منداڵەکە و گۆڕانی شێوە گۆییەکەی سەر، وە درەنگ دەرچوون و درەنگ دەرهاتنی ددان، وە یان دەرنەکەوتنی ددانەکان.

٢. دەرکەوتنی نووک لە سەر پەراسووەکان لەو جێگایانەی کە دەگەنەوە ئێسقانەکانی قەفەزی سییەکان، وە هەروەها ئێسکی قەفەزی سیبگ بۆ پێشەوە دێن، وە کەلێن دەکەوێتە بەشی دویی پەراسووەکان و قوڕت دەبن.

٣. بڕبڕەی پشت تووشی خوار و خێچ بوون دەبێت، کە لەوانەیە خوار بێتەوە بۆ پێشەوە یان بۆ پاشەوە.

٤. درەنگ کەوتنی تەواو پێگەیشتنی ئێسقانەکانی حەوز.

٥. گەورە بوونی دوا دوایی سەرەکانی ئێسقنەکانی پەلەکان، وەکو: ئێسقانەکانی قاچ و لاق. کە دەبێتە هۆی خوار بوون و بەرەوژ بوونیان و فیچانەوەیان کە بە زۆری لە ئێسقانەکانی لاق و قاچ دەردەکەون، وە لاقی قەوچ دەبێت وتەواو خواری تێدا دەبینرێت. کە ئەمەش لە ڕۆیشتنیدا دەردەکەوێت، وە کاردانەوەی لە سەر بڕبڕەی پشت دەبێت، وە لە ئەنجامدا لەوانەیە تووشی قووتەیی بێت و بەژن و باڵای کورت بێت.

٦. کشان و تەز بوونەوەی بەستەرە شانەکانی جومگەکان.

٧. درەنگ کەوتنی تەواو پێگەیشتنی ماسولکەکانی لەش، کە ئەمەش دەبێتە هۆی درەنگ کەوتنی گاگۆڵە کردن و دانیشتن و درەنگ پێگرتن و درەنگ ڕۆیشتن! وە هەروەها کەمی توخمی کالسیۆم دەبێتە هۆی کەشەنگ بوونی ماسولکەکانی لەش و تووشبوون بە زیرەی بەردەوام. وە هەروەها نیشانەکانی نیشانە و درۆشمی بەدخۆراکی دەگەڵ نیشانەی ئێسکە نەرمەکە دەبێت، وەکو: کەم خوێنی، نەخۆشی کەمی ڤیتامینەکان، کەمی مادده خۆراکییەکانیتر.

• چارەسەر کردنی ئێسکە نەرمە لە منداڵان: هەنووکە زۆر بە ئاسانی دەتوانرێت، کە: ئەو نەخۆشییە بدۆزرێتەوە بە هۆی کردنی چەند پشکنینێک، وە پێش ئەوەی نیشانەکانی نەخۆشییەکە دەربکەوێت نەخۆشییەکە دیاری بکرێت. وە هەر منداڵێک تووشی نەخۆشی ئێسکە نەرمە بوو، ئەوا: نەخۆشییەکە دەبێت تەواو بۆ دایک و باوک ڕوون بکرێتەوە، وە هەموو لایەنەکانی نەخۆشییەکە بزانرێت. بەجۆرێک کە دەرمانی بۆ نووسرا، بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشی ئێسکە نەرمەکە، ئەوا: بەگوێرەی ڕێنماییەکان دەرمان بەکار بێنێت، ئەوا: چاکبوونەوە و چارەسەری ئەو نەخۆشییە زۆر ئاسان دەکەوێت. هەموو کاتیش چارەسەرییەکەی بە خواردنی بڕی (١٠٠٠ – ١٥٠٠ ملگم) لە کالسیۆم دەبێت، وە هەروەها نەخۆشەکە دەبێت بڕی زۆر لە شیر و بەرهەمەکانی بخوات لەگەڵ خواردنی سەوزە و میوە. وە هەروەها نەخۆشەکە دەبێت بڕی پێویستی لە ڤیتامینێ (D) دەست بکەوێت، کە: ڕۆژانە (٤٠٠ یەکە) لە ڤیتامین (D) وەربگرێت، هەنووکە بە گشتی چارەسەرکردنی ئێسکە نەرمە زۆر ئاسانە بەڵام پێویستی بە ماوەیەکی باش



Baby Health

هەیە، کە بە هۆیەوە دەبێت دایک و باوک لە چارەسەری کردنەکە کەمێک پشوویان درێژ بێت.

• **خۆپاراستن لە نەخۆشی ئێسکە نەرمەی منداڵان:** هەنگاوەکانی خۆپاراستن لە نەخۆشی ئێسکە نەرمەی منداڵان لەو کاتانەوە دەست پێدەکات، کە: منداڵەکە کۆرپەیە و لە ناو زگی دایکیدایە، کە دەبێت دایکەکە خواردنی تەواو و تەندروست بخوات ئەوەندەی منداڵەکە لە زگیدایە، وە بەتایبەت لە سێ مانگی دوایی دووگیانییەکەی! وە ئەگەر زانرا مەترسی بەدخۆراکی لە دایکەکە دەکرێت، ئەوا: بخرێتە ژێر چاودێری پزیشکی تایبەتمەند، وە زۆر گرنگی بە خۆراک و جۆر و چەندێتی خواردنی دایکی دووگیان بدرێت. وە دوای لە دایکبوونی کۆرپەکە هۆکارێکیتری خۆپاراستن بریتییە لە هاندانی دایک لە پێدانی شیری خۆی بە کۆرپەکەی، وە شیردانی سروشتی باشترین هەنگاوی خۆپاراستنە لە تووشبوونی کۆرپە بە نەخۆشی ئێسکە نەرمەی منداڵ. هەرچی سەبارەت بە منداڵەکەتە، ئەوا: ڕۆژی بە لایەنی کەم ماوەی نیو کاتژمێر لە سەرەتای ڕۆژ یان لە وەختی درەنگ و بەرەو ئێوارە بخرێتە بەر تیشکی خۆر یان بۆ دەرەوە ببردرێت، هەتا تیشکی خۆر لێی بدات، وە هەروەها لەو خۆراکانەی کە بڕی زۆر لە پرۆتین و چەورییان تێدیە بە دووربن، ئەمەش چونکە خواردنی ئەو جۆرە خۆراکانەی کە پرۆتین و چەورییان تێدا زۆرە دەبێتە هۆی کردنە دەرەوەی بڕی زۆر لە کالسیۆم دەگەڵ میزدا. وە هەر بەو هۆیەوە، کەمتر خوێی چێشت و ئەو خواردنانەی کە سوێرن و پڕن لە خوێ بدە بە منداڵەکەت، بۆ ئەوەی زۆر لە توخمی کالسیۆم دەگەڵ میز نەکرێتە دەرەوە. وە هەروەها منداڵ هان بدرێت کە وەرزش بکات، وە هەر هیچ نەبێت بە پێ ڕێ بکات و بە پێ بڕوات. وە هەروەها ئەو دایک و باوکانەی کە منداڵییان تووشی ئێسکە نەرمە بوونە، ئەوا: بە تەواوی هەموو هەنگاوەکانی چرەسەر کردن بکەن، وە بەدوا داچوون بۆ نەخۆشی منداڵەکەیان بکەن، وە هیچ ماندوو بوون و بێزاری لە چارەسەری نەنوێنن بۆ دوور بوون لە نیشانە و ماک و ئاڵۆزی ئەو نەخۆشییە چونکە ئەگەر تەواو چارەسەر نەکرێت، ئەوا: کاردانەوەی لە سەر ئایندەی منداڵەکە دەبێت.





ڕۆژانەی پزیشکێك

ئەڵقەی هەشتەم
پزیشک و یاسا

لە ماوەی پزیشکی نیشتەجێی خولاو (موقیم)ی، نازانم بۆچی بۆ من لووا کە ماوەی شەش مانگ لە قاووشی هەناو بم؟! هەمووشی لەبەر ئەوە بوو کە زەمانی ئەمن ماوەی پزیشکی نیشتەجێی خولاوم تەواو کرد، ژمارەی پزیشکان لە هەولێر زۆر کەم بوو، وە لەبەر ئەوەی ئەو پزیشکە پسپۆڕە بەڕێزەی کە ئەمن لای ئەو وەکو پزیشکی نیشتەجێی خولاو بووم نەخۆشی یەکجار زۆر بوو. ئەوانە هەموو وای کرد، کە ئەو پزیشکانە کە حزبی نین و واسیتەیان نییە لەو کوون و کەلەبەران بمێننەوە کە ئیشکگری (خەفارە)یان زۆرە و ئیش تیایاندا زۆرە. کە بە بیرم دێت، پزیشکی نیشتەجێی خولاو هەبوو ماندوو بوونی نەدیت؟! لاو سەیر نەبێت، تەنانەت تارادەیەک بەندەی بە نەزان وەسف دەکرد، دەیگوت: ئەوە لۆ خۆ بە نەخۆش ماندوو دەکات. بێگوومان لە کتابی سووپاس و پلە و وەرگرتنی کورسی خێندن لە پێشەوەی هەموان بوون بەڵام هیچیان لێدەرنەچوو؟! خۆ پیاو خۆی لە خوای نەکات حکوومەت و دەسەڵات هیچ قسووری بۆ من نەبوو بەڵام بە بەراوورد دەگەل ئەوان ئەمە لە داکی پاشی بووین. ئەو کاتی کە من لە ژێر چاودێری ئەو پزیشکە پسپۆڕە بووم، کە بە (مام) بانگم دەکرد. زۆر جار هەموو کارەکی ناقانوونی بۆ پزیشکی خولاو، وەکو: پێدانی مۆڵەت (ئیجازە)، وەفات نامە، داخیل کردنی نەخۆش، ناردنەوەی نەخۆش، بڕیاری لێژنە، دانی دەفتەری نەخۆشی درێژخایەن تەنانەت وام لێهات بوو کە هەموو کاروبارێکی ئەو دکتۆرە بەڕێزەم بەڕێوە دەبرد. کە ئێستا لەو تەمەنەم ئەوەم تەواو پێ هەڵە و ناتەواوە و مرۆڤ دەبێت هەموو کات سنووری خۆی بپارێزێ و هەوڵ نەدات هەمووو قۆناغەکان بە یەک هەنگاو و شەقاو ببڕێت بەڵکو یەک بە یەک بیان بڕێت، هەرچەند ئەمن بە بێ ڕەزامەندی ئەو بەڕێزە هیچ کارێکم نەکرد بوو بە کورتی شاگردێکی زۆر باشی بووم (دەیان گوت: جوندییە!!) بەڵام لە ئێستا لەگەل ئەوە نیم کە هەموو کارەک بدرێتە دەست پزیشکی نیشتەجێی خولاو. ئەوەی بە بیرم بێتەوە، ئەو کاتی هێشتا گۆردەکەی بەغدا مابوو، جەماعەتی موعارەزەی عێراقی لە هەولێر بوون زۆر جار ئەو کەسە سیاسییە گەورانەم لە جیاتی دکتۆری پسپۆڕی خۆم دیتووە و ئەمن چارەسەرم دەکردن و عیلاجم دەدانێ بەڵام لەبەر ئەوەی هەموو کارەکان ئەمن دەمکرد وای لێهات بوو لە ڕووی پراکتیکی زۆر لە دکتۆرە پسپۆڕەکانیش باشتر بووم، هەموو کاتیش ئەوەم لە بیر بوو کە دکتۆر نابێت خۆی بخاتە مەترسییەوە بۆیە لەگەل ئەوان زۆر بە زانستییانە و چ لە کتاب هەبوو ئەوەم بۆ دەکردن. ئەوەی تێبینی دەکرا: سیاسییە شیعەکان لە ڕووی هۆشیاری دروستی و ڕۆشنبیری گشتی زۆر لە سیاسییە کوردەکان زیرەکتر و ڕۆشنبیرتر بوون؟! تەنانەت لەو کاتی یەک لە سەرۆکە کوردەکان هاتە خەستەخانە پرسیاری ئەوەی کرد بوو: ئایا دکتۆری هەناوی (باتنی) نەشتەرگەری عەمەلیات دەکات؟! کە ئەوە زۆر شەرمە، سیاسییەکی گەورە نەزانێت پسپۆڕی هەناوی و پسپۆڕی نەشتەرگەری جیاوازی چییە؟! کەچی ئەمن بە خۆم لەو کاتی یەک لە سیاسییە پلە بەرزەکانی عێراقی (شیعە)م دیت، زۆرم دەدیت بەس ئەوەم هەر لە بیر نەکردییە!!! کە ئێستا لە سیاسییە پلە بەرزەکانی عێراقە. لەو کاتی کە هەندەی خوارد بوو لە هۆتێل هەورامان فشاری خوێنی (زەخت)ی بەرز ببووە و هەستا بوو، کە ئەمن چووم زەختی (١٣/٢٣) بوو. ئەمن هەموو چارەسەرییەکانم بۆ ڕێکخستەوە و لەگەل یەک دانیشتین، قسەک لە من یەک لەوی. گوتی: دکتۆر، دەرێی ئەتوو دەناسم؟ نەخێر، جەناب ئەمن لە ناو هەولێر نەچوومەتە دەرەوە. گوتی: خەڵکی چ ناوچەیەکی لە هەولێر؟ گوتم: ئەو ناو مەنتکایەتییە و بناری دێدەوان؟ گوتی: چ گووندەک؟ گووتم: (فلان) گووند. یەکسەر ناوی باپیرمی هێنا و گوتی دەیناسم، ماوە؟ ناوەڵا، خوای عافووی بکات. پرسیم: کوو دەیناسیت؟! گوتی: کاتی خۆی لە ئەیلول خۆم کرد بووە دکتۆر و جانتایەکم دەست دابوویە و لەو گووندانە دەگەڕام، بە خەفییە. ئەو کاتی خەڵک نەیدەزانی حەبی سەرئێشە و کەپسولی ئەمۆکسیل چییە!! تەنیا ئەو دەرمانانەمان لا بوو، شەوەک لای باپیرت نانمان خواردووە. هەتا ئەوەشی گێڕایەوە کە: ئەو کاتی دکتورەکی تەواو دکتۆر لە بەغدا هەڵات بوو، وە لە یەک لەو گووندانە بوو کە ڕوومان تێکرد. گۆتمان: وەڵا، ئاشکرا بووین. دکتۆرەکە لێمانی پرسی: لە کوێ دکتۆر بوون لە بەغدا؟ گۆتم: لە خەستەخانەی فلان. گۆتی: ئەدی لۆ ناتان ناسم؟ هێنای و بردی ناوی هەندێک لە دکتۆرە بەناوبانگەکانی ئەوێم دەزانی و گۆتم: لەگەلیان کارم کردووە، ئەو هەندە پەشۆکاو بوو لۆیە بە ناری عەلی لەو مەوقیفە قووتار بووین. کە لەگەل ئەو سیاسەتمەندارە شیعییە دانیشتم دیتم: فەرقی زۆرە لەگەل سیاسییەکانی خۆمان بەحر بوو لە



ڕۆشنبیری گشتی، تەنانەت هۆشیاری دروستی هەندە زۆر بوو دەیزانی تەختیتی دڵ و ئیکۆ چییە و کوو دەکرێت. بە ڕاستی کەیفم بەو زانیارییە زۆرەی جەنابیان هات، لە هەموو بوارەکی پزیشکی پێویستی خۆی دەزانی. دوای ئەوەی کارەکانم هەمووی بۆ کرد، چارەسەرم بۆ نووسی. قەول و قەرار بوو یەکتری ببینینەوە بەڵام زروف وای کرد ئەو بچێتەوە بەغدا و ببێتە پلەیەکی بەرزی دەسەڵات وەرگرێت و ئێستاش هەر بەردەوامە و ماوەک لەمەو پێش یەک لەو کوردانەی کە لە بەغدا لە پلەیەکی بەرزی دەسەڵاتن، بە هۆی کارێکی پزیشکی یەکتریمان دیت، گۆتی: کاک دکتۆر، (فلان) پرسیاری دەکردی، ئەوە کوو دەیناست؟ گووتم: دەیناسم و زیاتر لە سەری نەڕۆیشتین. جاری واهەیە ئەگەر دکتۆری پسپۆڕ پشتگیریت بکات، چەند هەنگاوێک زیاتر دەچیتە پێش بەڵام هەموو پزیشکانی خولاو (موقیم) نەکەن بە بێ ڕاوێژ و پرس کردن بە دکتۆری پسپۆڕی خۆتان هیچ بەڵگەنامەیەکی ڕەسمی مۆر بکەن و هەموو کات هەوڵ بدەن کە دکتۆری پسپۆڕتان ئەو مۆری بکات.

بۆ وەزیری تەندروستی

بەندە داوا کارە لە جەنابی وەزیری تەندروستی کە نرخی پلیت لە نەخۆشخانە و بنکە تەندروستییەکان زیاد بکات بە مەرجێک ئاستی خزمەتگوزاریش ڕوو لە زیاد بوون بێت. بەندە ڕۆژانە زۆر نەخۆشم بینیووە؟!! کە هەر جارە و بە ڕاستی ماندوو بوونی زۆری پێویست بووە. خۆم پەیوەندیم بە لێژنەی تەندروستی پەرلەمانەوە کرد، گۆتیان: لە توانای وەزیری تەندروستی دایە. بەڕێز وەزیری تەندروستی ئێستا هاووڵاتی کە سەردانی خەستەخانە یان بنکەیەکی تەندروستی دەکات یان هەر لۆخۆی لۆ فشەی دێت دەرێت فەحص دەکەم؟! یان دێت شورنقەکی لە لایە دەیەوێت لە خۆی بدات؟!! یان دەرێت هەر سەرپێی؟!! بێگوومان هەموو دکتۆرەکان زۆر بەوە ماندی دەبن هەتا ئەو بیرۆکەی ئەو خەڵکە دەگۆڕن. بەتایبەتی کە لە کۆمەڵگای کوردی هۆشیاری دروستی و ڕۆشنبیری گشتی زۆر کەمە یان هەر نییە ئەوەش بەرایەکیترە. لە هەولێرێ قسەک باوو بوو: دوو کچ هەموو ڕۆژ دەهاتنە خەستەخانە، ماوەی یەک حەفتە یەکەکیان بزر بوو، کە یەکدیان دیتەوە. ئەوەی یەکەم پرسی: خوشکم ئەوە لۆ دیار نەبووی؟ کچەکە گۆتی: وەاللە نەخۆش بووم. بۆیە بۆ پێشگیری کردن لە هەموو دیاردە دزێوەکان و زیاتر کردنی قەدر و پیرۆزی نەخۆشخانە و بنکە تەندروستییەکان داوا دەکەم کە جەنابی وەزیری تەندروستی بڕیاری گران کردنی نرخی پلیت لە نەخۆشخانە و بنکە تەندروستییەکان بدرێت هەر نەبێت نرخی پلیت لە (٢٥٠ دینار) بکرێت بە (٣٠٠٠ دینار).



هەواڵی پزیشکی

ڕەزامەندیدان لە سەر دەرمانێکی نوێ بۆ چارەسەری نەخۆشی شەکرە لە شێوەی بەخاخ





دەزگای خۆرک و دەرمان لە بەرواری (٢٨)ی حوزەیرانی سالی (٢٠١٤ز) ڕەزامەندی لە سەر بەکارهێنانی دەرمانێکی نوێ لە شێوەی بەخاخ بۆ چارەسەری نەخۆشی شەکرەدا، کە ئەو دەرمانە بۆ هەردوو جۆرەکەی نەخۆشی شەکرە (شەکرەی جۆری یەک و جۆری دوو)، کە بە ڕێگایەکی نوێ لە شێوەی بەخاخ و هەلمژین دەدرێت بە نەخۆشەکە و دەرمانەکە ناوی (Afrezza)یە. ئەو ڕەزامەندییەی دەزگای خۆراک و دەرمان بۆ بەکارهێنانی ئەو دەرانە دوای ئەو لێکۆلینەوەیە هات، کە لە سەر زیاتر لە (٣٠٠٠) نەخۆش کرا، کە (١٠٠٠) کەس جۆری یەکەمی نەخۆشی شەکرەیان هەبوو، وە (٢٠٠٠) کەسیان نەخۆشی شەکرەی جۆری دووەمیان هەبوو. بۆ ئەو کەسانەی کە نەخۆشی شەکرەی جۆری یەکەمیان هەبوو ئەوا: پزیشکیان بەراوردیان لە نێوان ئەو دەرمانە و دەرمانی ئەنسولینی ساف (aspart) کرد، کە لە کار کردن خێرایە و زوو کار دەکات. کە هەردووکیان دەگەل ئەنسولینی شێلو (کە بۆ ماوەی زۆر کار دەکات) دران بە نەخۆشەکە و بەراورد کران، وە چاودێری کران. دوای شەش مانگ لە چاودێری بەدوا داچوون، بەرپرسان لە دەزگای خۆراک و دەرمان ئەوەیان ئاشکرا کرد، کە: کۆکردنەوەی لە نێوان هەردوو دەرمانی ئەنسولینی شێلو (کە بۆ ماوەی زۆر کار دەکات) لەگەل دەرمانی (Afrezza) ئەگەری باشتر کۆنترۆل کردنی ئاستی شەکر لە ناو خوێندا هەیە و نەخۆشی شەکرەکە زیاتر کۆنترۆل دەکرێت و چارەسەر دەکرێت. هەرچی ئەوانەن کە نەخۆشی شەکرەی جۆری دووەمیان هەیە (شەکرەی گەوران)، ئەوا: ئەو دەرمانە لەگەل ئەو حەبانەی چارەسەری نەخۆشی شەکرە بۆ ماوەی شەش مانگ بەراورد کران، وە دەرکەوت کە: ئەو دەرمانە نوییە دەرئەنجامی باشتری دابەدەستەوە، وە زۆر



بە چاکی نەخۆشی شەکرەکەی کۆنترۆل کرد. دەزگای خۆراک و دەرمان چەند تێبینییەکی دەربارەی ئەو دەرمانە لا دروست بوو، لەوانە: دەرمانی (Afrezza) نابێت ببێت بە جێگرەوەی ئەنسۆلینی شێلو بێت بەڵکو دەبێت لەگەل ئەو جۆرە ئەنسۆلینە بدرێت، کە بۆ ماوەی زۆر کار دەکات. وە ئەو کەسانەی کە جگەرەکێشن، وە ئەوانەی کە نەخۆشیی هەناسەدانی درێژخایەنییان هەیە، وەکو: هەوکردنی درێژخایەنی بۆرییەکانی هەناسەدان (ڕەشبوونی سییەکان)، ئەوا: نابێت ئەو جۆرە کەسانە ئەو دەرمانە نوێیە بەکار ببەن، وە دەبێت لێی دووربن. وە هەروەها ئەو کەسانەی کە تووشی ماکێکی لەناکاوی نەخۆشی شەکرە بوون، وەکو: ژەهراویبوون بە ترشی کیتۆنی شەکرە (Diabetic Ketoacidosis)، نابێت ئەو جۆرە دەرمانە بدرێت. وە لە کاردانەوە لاوەکییەکانی ئەو دەرمانە نوێیە، لە کاردانەوە لاوەکییە باوەکان، بریتیین لە: (دابەزینی ئاستی شەکر لە ناو خوێندا، کۆخە، گەروو زوورانەوە و هەوک ئێشان)ە. هەر بۆ ئەمە، دەزاگای خۆراک و دەرمان بانگەوازی بۆ ئەوە کردووە، کە: دوای ئەوەی ئەو دەرمانە دەکەوێتە ناو بازاڕەوە و بەکار دەبردرێت، ئەوا: لێکۆڵینەوەی تێر و تەسەل دەربارەی سەلامەتی و دوور بوونی ئەو دەرمانە لە هەر کاردانەوەکی لاوەکی خراپ، وە هەروەها دەوری ئەو دەرمانە لە چارەسەر کردنی نەخۆشی شەکرە لە منداڵان، وە زانینی ئایا کە هیچ پەیوەندییەک لە نێوان بەکارهێنانی ئەو دەرمانە و تووشبوون بە شێرپەنجەی سییەکان هەیە، وە ئایا پەیوەندی ڕاستەوخۆ لە نێوان بەکارهێنانی دەرمانی (Afrezza) و تووشبوون بە شێرپەنجەی سییەکان هەیە. ئەوەی شێیانی باسە، کە: ئەو دەرمانە هێشتا نەهاتۆتە بازاڕەوە، وە لە نەخۆشی شەکرەی گەوران بەکار هاتووە، هەر بۆیە کە: لە ئاییندە دەکوێتە بازاڕەوە، ئەوا: ئەگەری بەکارهێنانی لە نەخۆشی شەکرەی منداڵانیش دەکەوێتە بەر لێکۆڵینەوە و دیراسە کردن.

ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی: پێویست بەوە ناکات بۆ ئەم ساڵ حەج بە هۆی بوونی نەخۆشی کۆرۆنا قەدەغە بکرێت

ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی ئەوەی ئاشکرا کرد، کە: پێویست ناکات بۆ ئەم ساڵ مەراسیمی حەج قەدەغە بکرێت بە هۆی بوونی پەتای کۆرۆنا، وە تەنانەت هیچ پێویست ناکات کە ڕێوڕەسمی توووند دەربارەی سەفەر و بازرگانی کرد لەم کاتەدا بگرێتە بەر، وە هەموو دەتوانن بەژداری حەج لە مانگی تشرینی یەکەمی ئەم ساڵدا بکەن، ئەمەش چونکە هەتا هەنووکە دەکەوتنی ژمارەیەکی زۆرتر ئەوە نیشان نادات، کە: هیچ گۆڕانێک لە ڕێگاکانی گواستنەوەی ئەو نەخۆشییە (نەخۆشی کۆرۆنا) ڕوویدا بێت. هەر بۆ ئەم مەبەستە، چەند ڕاوێژکارێکی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی سەردانی شاری جەدەی سعوودییان کرد، وە لە هۆکاری زیاد بوونی ژمارەی تووشبووان بەو نەخۆشییە لە شاری جەدە! بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە: ئەو نەخۆشییە لە شێوەی وەرزییە، وە بە هۆی تەواو جێبەجێ نەکردنی ڕێنماییەکانی خۆپاراستن و دوور بوون لەو نەخۆشییە بوو لە لایەن کەرتی تەندروستی ئەو شارەوە بووە. هەرچەند ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی ئەوەی دووپات کردۆتەوە، کە: ئەو نەخۆشییە هێشتا لە مرۆڤێکەوە بۆ مرۆڤێکیتر نەگواستراوەتەوە، وە زۆربەی ئەو حاڵەتانەی کە لەناو مرۆڤاندا ڕوویداوە لە دام و دەزگا تەندروستییەکان بووە، وە چارەگێکی ئەو حاڵەتانەی کە تووشی مرۆڤەکانەوە بووە، ئەوا: لە نێو کارمەند و فەرمانبەرانی دەزگا تەندروستییەکانەوە بووە، لە نەخۆشەکانەوە بۆیان گواستراوەتەوە بەڵام لە دەرەوە هیچ حاڵەت لە مرۆڤ بۆ مرۆڤ گواسترابێتەوە تۆمار نەکراوە. هەر بەو هۆیەوە، ڕێکخرای تەندروستی جیهانیی ئەوەی ڕوون کردۆتەوە، کە: پێویست دەکات کە هەموو ڕێنماییەک بەو کەسانە بدرێت کە لە دام و دەزگا تەندروستییەکان کار دەکەن، وە زانیاری و هۆشیاری دروستییان زیاد بکرێت، وە هان بدرێن کە هەموو ڕێنماییە خۆپارێزییەکان پیادە بکەن. وە هەتا هەنووکەش هۆکاری زیاد بوونی ژمارەی تووشبووان بەو نەخۆشییە لە ناو کۆمەڵگا، وە هەروەها ئاڕاستەی نەخۆشییەکە نەزانراوە! وە زیاتر لە سێ لە چاری حاڵەتەکان لە ناو پیاواندا ڕوویان داوە، وە بەتایبەت لەوانەی کە تەمەنیان لە سەرووی پەنجا ساڵییە. بۆ ئەم ساڵ مەزەندە دەکرێت، کە: زیاتر لە دوو ملیۆن کەس سەردانی ماڵی خوا بکەن بە مەبەستی حەج کردن، وە هیچ مەترسییەکان لەو نەخۆشییە نییە.

کەمی ڤیتامین (D) ئەگەری زوو مردن زیاد دەکات

دیراسەیەک لە زانکۆی کالیفۆرنیا لە سان دیاگۆ، کە لە کۆلێژی پزیشکی ئەو زانکۆیە کراوە: ئەوەی دەرخستووە کە: کەمی ڤیتامین (D) ئەگەری زوو مردن زیاد دەکات، وە پەیوەندی ڕاستەوخۆ لە نێوان کەمی ڤیتامین (د) و زوو مردنەوە هەیە، وە کەمی ڤیتامین (د) وا دەکات کەسەکە تەمەنی کورت بێت. بەو لێکۆڵینەوەیە کە دەرئەنجامی زیاتر لە (٣٢) دیراسە و لێکۆڵینەوەیدی وەرگرت بوو، وە بەراوردی کرد بوو، دەرکەوت کە: ئاستی ڤیتامین (D)یان لە ناو خوێندا لەگەل ڕێژەی مردن بەراورد کرد بوو. کە ئەو دیراسانە لە سەر (٥٦٦،٥٨٨) گرتبووەوە، کە لە (١٤) وولاتی جیهان بوون و ناوەندی تەمەنیان لە (٥٥) ساڵی بوو. دەرئەنجام دەریخست، کە: ئەو کەسانەی ئاستی ڤیتامین (D)یان کە لە شێوەی (٢٥- هایدرۆکسی ڤیتامین د) لە ناو خوێندا هەیە و کەمە، ئەوا: بە دوو هێند ئەگەری زوو مردنیان زۆرترە بە بەراورد بەو کەسانەی کە ئاستی ڤیتامین (D)یان لە ناو خوێندا زۆرە و ئاستی ڤیتامین (د)یان لە ناو خوێندا زیادە! وە بەگوێرەی ڕێنماییە تەندروستییەکان، دەبێت: هەر کەسێک تەمەنی لە نێوان (١ – ٧٠) ساڵییە ڕۆژانە پێویستیان بە (٧٠٠) یەکەی نێودەوڵەتی لە ڤیتامین (د) هەیە، هەرچی ئەو کەسانەن کە تەمەنیان لە سەرووی (٧٠) ساڵییەوەیە، ئەوا: ڕۆژانە دەبێت (٤٠٠) یەکەی نێودەوڵەتی لە ڤیتامین (د) وەربگرن بۆ ئەوەی لە کەمی ڤیتامین (د) بەدوور بن.

عێراقییەك لە دەرەوەی وڵات

برادەرەگ گێڕایەوە: ئەوێ سارێ، کە لە عێراق دەرچووم بە ڕێگای فڕۆکەخانەی عەممان ڕۆیشتم و چوومە ئەمریکا، ئەوجا لە پاش حەڕبی کوێت و لە ناو گرانییەکەی بەجۆرێک ئەگەر بتگۆتبا عێراقیم لە هەر وڵاتێک وەدەریان دەنایت. لە هەموو جێگا و شوێنێک مەکانت نەدەبووەوە، وە بێزرای بووی!! کە گەیشتمە فڕۆکە خانەی ئوردن، هەر بێزم لەخۆ بۆوە! هەر بە بەشەریان حسێب نەدەکردم، کاکە ئەمن دکتۆرم. نەیدەخوارد، دکتۆری چ؟ مادام عێراقی قیمەتت نییە!!. دوای ئەوە بە هۆی ئەوەی کە پێشتر لە ئەمریکام خیند بوو، وە بە هۆی ئەو پەیوەندییەی کە هەم بوو چوومە وڵاتی ئەمریکا و لەو فەترەی عێراق وەزعی هەر خراپتر بوو، لۆیە: هەر مامەوە، هەتا جنسیەی ئەمریکیم وەرگرت. دوای پرۆسەی ئازادی عێراق، گۆتم: لۆ سەرەکی لە خزم و کەس و کارەکان نەدەمەوە، ئەو خۆ ماوەکی زۆرە نەمدیتوون. هەستام خۆم حازر کرد، لۆ ئەوەی بگەڕێمەوە عێراق.ئەوجا چەند ساڵ لە وڵاتی غەریبی بیت، تۆ هەر خۆت پێ غەریبەیە!! برادەر و دۆستێکم هەبوو لەوێ کە زیاتر لە (٣٥) ساڵ بوو لەوێ بوو، هەموو جار دەیگووت: هێشتا جانتام نەکردۆتەوە و هەر بەتەمای چوونەوەم بۆ وڵاتی خۆم، مەفتەن عەزیزە!!! کە بڕیارمدا ئەوجارە تەنیا بە سەردان بگەڕێمەوە، وە یەکسەر بۆ عێراق فڕۆکە نەبوو. بۆیە: لە هاتنەوەم بە ئوردن داهاتمەوە، بەس ئەوجارە جنسیەی ئەمریکیم دەبەرکیدایە! ئەوجا لە فڕۆکەخانە کە گەیشتمە ئەوێ هەموو ناهەقیەکانم وەبیر هاتەوە، بە هۆیەوە ئاگرم لە چاوی دەباری. شەڕم بەو لا و بەو لای دەفرۆشت، کەس متەقی نەدەکرد. هەستام، ئەو جانتایەی کە لە لام بوو بەجێم هێشت و خۆم وانیشاندا کە بزرم کردووە، لۆیە: چوومە پرسگە (ئیستعلامات) و بە لەهجەی عێراقی، گۆتم: جانتام بزر کردییە، لە کێندەر بیبینمەوە. کابرای ئیستیعلامات هەر کە زانی عێراقیم تێی ڕاخوڕیم و گوتی: بڕۆ ئەو لای! ئەمنیش وا لە دوو بەهانەکی وا دەگەڕێم، گۆتم: لۆ بەو ئوسلوبەی قسە دەکەیت؟! ئەمن بەشەرم، گۆتی: بڕۆ، عێراقی لە کۆرمان ببەوە، جانتات بزر بۆو، ڕۆیی. قسەک لەو یەک لە من، بووە هەرامان. هەندەی نەبرد، بەرپرس و زاپتی ئەو جێگایە هات.



چ بووه، ئەمنیش بە لەهجەی عێراقی قسەم دەکرد! وە خۆم توورە دەکرد. پۆلیسەکە لەگەل بەرپرسەکەی فسکە فسکەکیان کرد، دوایێ: پەلی منیان گرت لۆ مەرکەزی! هەندە بە تووندی قۆلیان گرتم، خۆم ڕاتەکاند و گۆتم: وا مەکە ئەمن بەشەرم، دەستم ئەزیەت مەدە، دەنا شکایەتتان لێدەکەم، بەس ئەوان فشەیان پێدەهات. کە چوومە مەرکەزەکەی، زاپت و بەرپرسەکە زۆر لە من پڕ ببوون، ئەوان بە مەزەندەی خۆیان ئەمن عێراقیم لۆیە بێمنەت بوون. وویستیان چاوم لێ سۆر بکەنەوە و قسەی گەورە بکەن، گۆتم: ئەمن دەمەوێت پەیوەندی بە سەفیری دەولەتی خۆم بکەم. بە پێکەنینەوە، دەیان گۆت: سەفارەی دەولەتی خۆی!!؟ لەوان وابیت پەیوەندی بە سەفارەی عێراقی وەدەکەم. کە دەستم دا تەلەفۆن، یەکسەر لۆ سەفارەی ئەمریکی و گۆتم: ئەمن هاوولاتییەکی ئەمریکیم و ئەو ڕەقەمی جنسیە و پەساپۆرتمە و لە فرۆکەخانە جانتام بزر کردییە، بەس هەنووکە ئەمنیان گرتییە و قسەی ناخۆشییان لەگەل کردیمە. یەکسەر لە تەلەفۆن: وەرام ئەوە بوو، هەر ئێستا دێینە ئەوێ! نازانم نیو سەعات بوو یان کەمتر.مولحەقی سەقافی و کەسی بەرپرس لە سەفارەی ئەمریکی حازر بوون، لەگەل هاوکوفی خۆیان لە حکومەتی ئوردنی. وەکی پۆلیسەکان ئەوەیان دیت، دونیا گۆڕا و قسە و گفت و لووتفیان گۆڕا. سەفارەی ئەمریکی و ئەو کەسە بەرپرسە بە ڕەسمی داوای لێبووردنی لە من کرد، وە گۆتی: هەر کەسەک هاوولاتییەکی ئەمریکی ئازار بدات، ئەمریکا لێی خۆش نابێت. وە ڕووی لە ئەوانەی وەزارە خاریجییەی ئوردنی و وەزارە داخلییەی ئوردنی کرد، گۆتی: دەبیت وەزارەتی خاریجی ئوردنی بە فەرمی بروسکەیەکی لێبووردن تەقدیمی وەزارەی خاریجی ئەمریکی بکات، لەبەر ئەوەی بوونەتە هۆی ئازاردانی هاوولاتییەکی ئەمریکی. هەر لەو وەختانە بوو، جانتایەکەیان هێنا و گۆتیان: دیتمانەوە. بە خۆشم لە دلەوە، کفتایی دلم دامرکاوە، خۆ هەقی خۆم لێوەرگرتنەوە.





(Gingivitis)

هەوکردنی پدووەکان

هەوکردنی پدووەکان، کە هەندەک جاریش بە نەخۆشی پدووەکان (Gum disease) ناوزەد دەکرێت، وە یان نەخۆشی پاڵپشتییەکانی ددان (periodontal disease). کە بە هۆی کۆبوونەوەی میکرۆبەکان لە بۆشاییەکانی ناو دەم، کە ئەگەر هاتوو بە تەواوی چارەسەر نەکرێت، ئەوا: دەبێتە هۆی لە دەستدانی ددان، ئەمەس هەمووی بە هۆی لە ناوچوونی ئەو پشتگیریی و پاڵپشتییەی کە ددان هەیەتی.

• **نیشانەکان:** نیشانەکانی نەخۆشی هەوکردنی پدوو لە سەرەتای نەخۆشییەکە هەتا لە قۆناغە درەنگەکانیش هەندە نیین! وە زۆربەی کات نیشانەی ئەگەر هەبێت، ئەوا: نیشانەکان کەمن، وە یان زۆر نیین. هەرچەند هەوکردنی پدووەکان هەندە نیشانە دروست ناکەن بەڵام هەندە نیشانە دروست بکەن، ئەوا: تەواو نیشانەی تایبەت بە خۆی دروست دەکات، وە زۆر ئاسان جیا دەکرێتەوە، کە: ئەو نیشانەیە بە هۆی هەوکردنی پدووەکان بووە. لەوانە:

ا. خوێن لە پدوو هاتن لە کاتی شووشتنی ددانەکان بە فڵچە و مەعجوون.

ب. سوربوونەوەی پدوو، وە ئەستوور بوونی و زیاد بوونی هەستەوەری پدووەکان.

ج. هاتنی بۆنی ناخۆش لە ناو دەم یان بۆنی دەم بۆگەنی دەبێت، وە بە بەردەوامی وادەبێت و هەموو کات نەخۆش باس لەوە دەکات، کە: بۆنی دەمی پەستی دەکات و ناخۆشە.

د. تەزبوونەوەی پدوو.

ە. دەرکەوتنی بۆشایی و کەلێن لە سەر پدووەکان و لە سەر ڕووی ددانەکان.

و. جوولانەوە و لەق بوون و کەوتنی ددان.

ز. گۆڕانی شوێنی ددانەکان، وە یان بە یەکەوە نووسانیان و لەیەک نزیکبوونەوەیان و بەیەک وەنووسانیان، وە یان لەوانەی کە تاخمی ددانیان هەیە جێگای ددانەکان دەگۆڕێت و لە شوێنی خۆیان نامێنێت لە کاتی لە یەک گیرساندنیان، وە یان لاچوونی کیفکی ددانەکان. هەرچەند مەرج نییە هەموو ئەو نیشانانە لە یەک نەخۆش دەربکەوێت، وە یان هەموو نیشانەکان هەبن بەڵام پزیشکی ددان دوای بینینی پدووەکان، ئەو بڕیار دەدات کە ددان تووشی پدوو بووە یان نەبووە، هەتا ئەگەر هیچ نیشانەسی دروست نەکرد بێت.

• **هۆکارەکانی تووشبوون بە هەوکردنی پدووەکان:** هۆکاری تووشبوونی پدووەکان بە هەوکردن بریتییە لە کۆبوونەوەی قەتماغەیەک لە بەکتریا و میکرۆب لە سەر ڕووی ددان، کە: دەبێتە هۆی هەوکردنی پدووەکان! ئەو قەتماغە و پارچەیە لە میکرۆب بە هۆی چەند هۆکارێکەوە لە سەر ڕووی ددان دێت، لەوانە:

١. گۆڕان لە هۆرمۆنەکان: هەر وەک ئەو گۆڕان لە هۆرمۆنانە لە کاتی دووگیانی ڕوو دەدات، کە: لەوانەیە ببێتە هۆی نیشتنی قەتماغە لە سەر ڕووی ددان، وە گۆڕان لە هۆرمۆن لە کاتی بالقبوون و خۆناسین، وە لە کاتی تەمەنی بێئومێدی و لا کاتی سووڕی مانگانە. ئەو گۆڕان لە هۆرمۆنانە ئەگەری هەستەوەری ددان زیاد دەکات، وە لەوانەیە ببنە هۆی تووشبوونی پدووەکان بە هەوکردن.

٢. نەخۆشیتر: هەندەک نەخۆشیتر هەن، کە: کاردانەوەیان لە سەر ئاکاری پدووەکان و تەندروستی پدووەکان دەبێت، وە لەو نەخۆشییانە: نەخۆشی شێرپەنچە، نەخۆشی ئایدز و کەمی بەرگری لەش، وە ئەو نەخۆشییانەی کە کاردانەوەیان لە سەر کۆئەندامی بەرگری لەش (immune system) دەکات. وە نەخۆشی شەکرە (Diabetes) کە کار لەسەر توانای لەش دەکات لە بەکار بردنی ئەو شەکرەی کە لە ناو خوێندا هەیە، وە ئەویش کار لە بەرگری لەش دەکات. هەر بۆیە ئەو کەسانەی کە نەخۆشی شەکرەیان هەیە، زۆرتر لە کەسانیتر تووشی نەخۆشی ددان و هەوکردنی پدوو دەبن.

٣. بەکارهێنانی هەندیک جۆری دەرمان: هەندەک لە دەرمانەکان کار لە سەر باری تەندروستی ناو دەم دەکات، وە دەبێتە هۆی تووشبوونی ناو دەم و پدو بە نەخۆشی، ئەمەش بە هۆی کەمکردنەوەی لیکی ناو دەم. لیکی ناو

دەم، هەندێک سیفەت و کاری گرنگی هەیە، کە: پێویستە بۆ پارێزگاری کردن لە تەندروستی ناو دەم و ددان و پدووەکان. وە لەو دەرمانانە ئەو دەرمانانەی کە بۆ چارەسەری نەخۆشی گەشکە بەکار دێت، وە هەندێک جۆری دەرمانی بۆ چارەسەری هەوکردنەکانی هەوک، وە هەندەک دەرمانی، وەکو: (adalat) لەوانەیە ببێتە هۆی ئەستوور بوون، وە چینە شانەیەکی زیدە لە سەر پدوو بێت، کە سروشتی نییە و لە سەر پدووەکە دروست دەبێت.

٤. ڕەفتاری ناتەندروست: وەکو جگەرەکێشان، کە جگەرە کاردانەوەی خراپی لە سەر پدووەکان دەبێت، وە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی توانای پدووەکان لە خۆ نوێکردنەوەیان، وە یان یەکسەر چاکبوونەوەیان.

٥. هۆکاری بۆماوەیی: هەندێک کەس هۆکاری بۆماوەیی هەیە، کە: کەسەکان بە هۆی بۆماوەییەوە تووشی هەوکردنی پدوو دەبن، وە لە خانەوادەکەیان نەخۆشی هەوکردنی پدوویان هەیە. دیراسەکان ئەوەیان باسکردووە، کە: (٣٠٪)ی ئەوانەی کە زۆر گرنگی بە پاک و خاوێنی ناو دەم و ددانەکان دەدەن، وە خواردنییان تەندروستە بەڵام هەر تووشی هەوکردنی پدوو دەبن بە هۆی هۆکاری بۆماوەیی. هەر بۆیە ئەو جۆرە کەسانە شەش هێندەی کەسانیتر ئەگەری تووشبوونیان بە هەوکردنی پدوو هەیە، ئەو کەسانەش دەبێت لە خەڵکیدی زیاتر گرنگی بە تەندروستی ددان و پدووەکانی خۆیان بدەن، وە ناوە ناوە سەردانی پزیشکی ددان بکەن بۆ تەواو چاودێری کردنی پدوو و ناو دەم و ددانەکان.

• **دیاری کردن:** دیاری کردنی ئەوەی کە کەسێک تووشی هەوکردنی پدووەکان بووە، زۆر ئاسانە: لە کاتی سەردانی ئاسایی بۆ پزیشکی ددان دەردەکەوێت، کە: هەوکردنی پدووەکان هەیە. پزیشک بە دوای، چەند نیشانەیەک دەگەڕێت، لەوانە: خوێن لە پدوو هاتن، گەورە بوونی پدووەکان و ئەستوور بوونیان، دەرکەوتنی گیرفان و کەلێن لە پدووەکان، وە هەر چەند ئەو گیرفانانە قووڵ و بەناودا چوو بن، ئەوا: هەوکردنی پدووەکان زۆرتر و زیاترە. هەروەها جووڵانی ددانەکان، وە هەستەوەری لە ددانەکان و پێکهاتەکانی ددان. لە پشکنینی ئێسقانەانی شەویلاگ، دەردەکەوێت کە: ئێسقانەکانی شەویلاگ لاواز و شاش بوون ئەوانەی کە دەوری ددان دەدەن.

• **چارەسەر کردن:** چارەسەر کردنی هەوکردنی پدووەکان بە ئامانجی ئەوەوە دەبێت، کە: شانەکانی پدووە وێک بێنەوە و بە یەکتری وەبنووسێنەوە، وە پاڵپشتی توندتری ددان بن، وە وە هەروەها ئەستوور بوون و پەنمانی پدوو کەم بکاتەوە، وە کەلێن و گیرفانەکان لە پدوو نەمێنێت و قووڵاییان نەمێنێت. بەمەش چارەسەری پدووەکان دەکات وە ئەگەری بەردەوام بوونی هەوکردنی پدووەکان کەم دەبێتەوە، وە پدووەکان دەگەڕێنەوە باری تەندروستی و ئاسایی خۆیان. شێوازکانی چارەسەری هەوکردنی پدووەکان بەگوێرەی باری هەوکردنی پدووەکە و چۆنیەتی چارەسەرەکانی پێشتری دەگۆڕێت، وە هەروەها چۆن چارەسەرەکە لە نەخۆشەکە کەوتووە لەگەڵ باری گشتی تەندروستی نەخۆشەکە. چارەسەرییەکانی هەوکردنی پدوو لە قۆناغێکەوە بۆ قۆناغێکیتر دەگۆڕێت، هەیانە تەنیا بۆ دەست بەسەراگرتن و نەهێشتنی تەشەنە کردنی هەوکردنەکە لە پدوو دەدرێت! وە هەشە لە ڕێگای نەشتەرگەری چارەسەر دەکرێت، بەوەی کە بڕی هەوکردنەکان لە ڕێگای نەشتەرگەری لە سەر پدوو کەم دەکرێتەوە و ناهێڵدرێت. کە هەوکردنی پدووەکان نەما، وە چارەسەر کرا ئەو کات پاڵپشتییەکانی ددان پتەو و زیاتر دەبێت. دەتوانرێت هەوکردنی پدووەکان هەموو کات بە تەواوی بنبڕ بکرێت، ئەوەش بە چاودێری کردن و نەهێشتنی هاتنی قەتماغەی میکرۆبی لە سەر ڕووی ددانەکان، ئەمەش بە چاودێری کردنی بەردەوامی ددان و ناو دەم دەبێت. ئەمەش لە ڕێگای تەواو خاوێن کردنەوە ددان و ناو دەم ڕۆژانە لە ڕێگای شووشتنی ناو دەم و ددان بە فڵچە و مەعجوون، وە خاوێن کردنەوەی کەلێنی ددانەکان بە داوی خاوێن کردنەوە کەلێنی نێوان ددانەکان. وە هەروەها سەردانیکردنی پزیشکی ددان و شووشتنی ددانەکان لە لای پزیشکی تایبەتمەندی ددان ساڵی دوو جار، واتە: هەر شەش مانگ جارێک.

• **خۆپاراستن:** هەنگاوی گرنگی خۆپاراستن لە هەوکردنی پدووەکان بە گرنگیدان بە پاک و خاوێنی ناو دەم و ددانەکان دەبێت، ئەویش: لە ڕێگای شووشتنی ددان و ناو دەم بە فڵچە و مەعجوون، وە هەروەها خاوێن کردنەوە و نەهێشتنی کۆبوونەوەی پاشماوەی خۆراک لە کەلێنی نێوان ددانەکان بە پاک کردنەوەیان بە داوی تایبەتی خاوێن کردنەوە نێوان ددانەکان. هەرچی غەرەغەرەکانە، ئەوا: بە گوێرەی ڕێنماییەکانی ڕێکخراوی پزیشکانی ددانی ئەمریکی ئەو غەرەغەرانە دەبنە هۆی کووشتن لە ناو بردنی هەندێک بەکتریای بەسوودی ناو دەم، کە ئەمەش لەوانەیە ببێتە هۆی دروستبوونی قەتماغە لە سەر ددان و پدووەکان و لە ئەنجامدا تووشبوونیان بە هەوکردنی پدوو، بۆیە: لە بەکار هێنانی غەرغەرە بە دوور بن. لەگەڵ ئەمانە گۆڕینی هەندێک هەڵسوکەوت و ڕەفتار یارمەتیدەر دەبێت لە دوور بوون بە هەوکردنی پدووەکان، لەوانە:

أ. وازهێنان لە جگەرەکێشان.

ب. دوورکەوتنەوە لە پشێوی دەروونی و خەم و دڵتەنگی.

ت. خواردنی خۆراکێکی دروست و تەندروست.

ث. دوورکەوتنەوە لە فشار خستنە سەر ددانەکان و بە توندی و بە هێزی زۆر.





نۆڕینگە

پ١/ هیوا کەمال، سلێمانی، تەمەن (٢٤ ساڵ)، فەرمانبەر: من سینگم حەساسیەی هەیە، وە بووەتە هۆی ئەوەی کە کۆکەیەکی زۆرم بۆ بێنێت. هەموو کات کۆکەم هەیە بەڵام ئەو کاتانەی کە کۆکەکەم زۆرم بۆ دێنێت، وا هەست دەکەم سینگم دەتەقێت و لێک دەبێتەوە. من پێشووتریش نەشتەرگەریم بۆ (فتق) کردووە، وە ئەوەندە دەکۆخم دەترسم کە جارێکیدی بۆم دووبارە بێتەوە. ئایا چارەسەری بنبڕی بۆ ئەو کۆکەی من چییە؟ وە چی بکەم؟

و/ سەبارەت بە پرسیاری بەڕێزتان، کە تەمەنی تۆ (٢٤) ساڵە و نەتنووسیووە کە کۆکە (کۆخە)ەکەت ماوەی چەندە هەیە!؟ بەڵام باسی ئەوەت کردووە، کە: بە بەردەوامی هەیە و ناوە ناوە کۆخەکەت زۆرت بۆ دێنێت، وە بەجۆرێکە کە بێزاری کردوویت، وە بێگوومان دەرمانی زۆریشت بۆ بەکارهێناوە چونکە لە فەرهەنگی میللەتی ئێمە ئەگەر نەخۆشییەک یان نیشانەیەک زۆرمان بۆ بێنێت، ئەوا: بێئەوەی ڕاوێژی پزیشکی بۆ وەربگرین، لەوانەیە: هەر لەخۆمانەوە پەنا بۆ دەرمانی زۆر ببەین، وە جاری واهەیە کە پزیشکەکانیشمان بۆ لابردنی نیشانەی بێتام و فەرهەنگەکە وایە بڕی زۆر دەرمان بنووسن. سەرەتا بۆ تەواو چارەسەر کردنی نەخۆشییەکەت دەبێت هۆکاری تووشبوون بزانرێت، وە ئەوە دیاری بکرێت کە بەڕێزتان تووشی چ نەخۆشییەک بوویت. ئەو کات بەگوێرەی ڕێنماییەکان چارەسەری تەواو دەدرێت بە تۆ، وە هیچ نەخۆشییەکەت نامێنێت. وە ئەگەر نەخۆشییەکەت لەو نەخۆشییانە بوو، کە درێژخایەنە، ئەوا: پزیشک پڕۆگرامی چارەسەر کردنی نەخۆشییەکەت بۆ دیاری دەکات، وە ڕێنماییت دەربارەی نەخۆشییەکەت دەداتێ. پزیشکان بۆ کۆخە هەرگیز دەرمانی لابردنی کۆخە (ANTITUSSIVE)، هەروا نادەن تەنیا لە سێ حالەت نەبێت، ئەوانیش:

أ. ئەگەر کەسێک کۆخەیەکی یەکجار زۆری هەبێت، وە لەبەر زۆر کۆخین وای لێ بێت کە خواردنی بۆ نەخورێت! وە کۆخەکە هەندە بە توندی بێت کە وابکات نەخۆشەکە لە ترسی کۆخین لە سەر خوان وەدوور بکەوێت، وە لە خواردن دڕدۆنگ بێت. لەو بارەدا، پزیشک بە ناچاری دەرمانی نەهێشتن و لابردنی کۆخە بۆ نەخۆشەکە دەنووسێت! بەڵام لەگەل ئەوەش نووسینی دەرمانەکە تەنها بۆ کەمکردنەوەی نیشانەکانی نەخۆشییەکەیە و هیچ چارەسەری بنبڕ نییە، وە کە هۆکارەکە و نەخۆشییەکەی دۆزرایەوە، ئەو کات چارەسەری بنبڕ دەدرێت بە نەخۆشەکە.

ب. ئەگەر کەسێک کۆخەی زۆر



بێت، وە بە بەردەوامی بکۆخێت! وە بە جۆرێک بکۆخێت کە خەڵکیدی بێزار بکات، وە هەندە کۆخەکە زۆر بێت ئەگەر هاتوو کەسەکە لە دانیشتنێک بێت و ئەوانەی لەگەلی دانیشتوون بە هۆی زۆر کۆخینەوە لێی بینە دەنگ و بپرسن: ئەرێ، خۆ نەخۆشی سیلت نییە، وا هەندە دەکۆخیت؟!! ئەو لەو حالەتەش بۆ کەمکردنەوە و لابردنی نیشانەکە پزیشک پێش دیاری کردنی نەخۆشی نەخۆشەکە تەنیا بۆ لابردنی نیشانەی کۆخەکە دەرمانی لابردن و نەهێشتنی کۆخەی بۆ دەنووسێت.

ت. ئەگەر کەسێک کۆخەی زۆر بێت، وە کۆخەکەی بە رادەیەک بێت کە ببێتە هۆی خەوزڕان و تاساندنی خەو لە چاوی و بە هیچ شێوەیەک بۆ لای خەو نەچێت! وە هەر کاتەک کۆخەکە بەو شێوەیەش بوو، ئەوا: دەبێت کەسەکە چارەسەر وەربگرێت، وە چارەسەری پێدەدرێت بۆ لابردنی ئەو کۆخەیەی کە نەخۆشەکەی تەواو بێزار کردییە، ئەوجا لە هۆکارەکەی و ئەو نەخۆشییەی کە کۆخەکەی دروست کردووە دەکۆڵدرێتەوە.

ئەوە ئەگەر هەر نەخۆشەک بەو سێ جۆرە کۆخە و کۆکەیان هەبێت، ئەوا: بەبێ گەڕان بە دوای نەخۆشییەکەی چارەسەرییان دەدرێتێ، دەنا هەموو دەم دەبێت هۆکاری نیشانەی کۆخەکە و ئەو نەخۆشییە بدۆزرێتەوە کە کۆخەکەی دروست کردووە، ئەو کات چارەسەری بدرێت بە نەخۆشەکە. زۆر نەخۆشی هەن کە کۆخە دروست دەکەن، کە: هەندێکیان نەخۆشی سادەن و هەندەی نابەن و ماوەیەکی کاتییە و جاری واهەیە هەر لەخۆیەوە چاک دەبێتەوە! وە جاری واش هەیە کۆخەکە بە هۆی نەخۆشییەکی درێژخایەنە و پێشتر نەخۆشەکە چەند جارێک کۆخەی هەبووە و بە دەرمان یان لەخۆیەوە چاک بۆتەوە. سەبارەت بەو کۆکەی بەرێزتان لەبەر ئەوەی ماوەیەکی زۆرە ئەو کۆکەیەت هەیە، وە تەواو تەنگەتاوی کردویت، بۆیە: پێویست دەکات کە بەرێزتان سەردانی پزیشکێکی پسپۆری هەناو بکەیت هەتا تەواو لە هۆکاری دروست بوونی کۆخەکەت بکات! وە نەخۆشییەکەت و هۆکاری دروست بوونی کۆخەکەت بدۆزرێتەوە، ئەو کات چارەسەری زۆر ئاسان دەبێت.

پ٢/ عەلی حسین، سۆران، قوتابی، تەمەن (٢٣) ساڵ: دایکم تەمەنی (٥٥) ساڵە، کۆخەکی زۆری هەبوو، وە پێش پێنج مانگ لەگەل کۆخە خوێنی زۆری دەگەل کۆخە لە قورگی هات. هەر بۆیە بردم بۆ نەخۆشخانە و هەموو پشکنینێکیان بۆی کرد، وە گووتیان: سینگی ئیلتیهابی هەیە و دەرمانیان پێدا و حالەتەکەی روو لە چاکبوون کرد و چاک بوویەوە. بەڵام پێش یەک مانگ لە هەنووکە، دایکم بە هۆی ئەوەی کە خۆی زۆر ماندوو دەکات دووبارە هیلاک بوو. وە پەسیوێکی زۆری بوو، کۆخەی زۆر بوو، وە لەگەل کۆخەکە خوێنی دووبارە لە قورگ دەهات بۆ ماوەی یەک حەفتە. دوای ئەوەی پزیشک دووبارە دایکمی دیتەوە، گووتی: (توسع الشعب الهوائیة) هەیەتی، وە هەرکاتەک ئەو ژنە تووشی سەرمابوون و پەسیوێک بێت، ئەوا: دیواری چیکڵدانۆچکەکانی سییەکانی دەتەقێت و بە هۆیەوە خوێنی لە قورگ دێت. ئایا ئێوە راتان چییە؟ وە چی بکەم؟

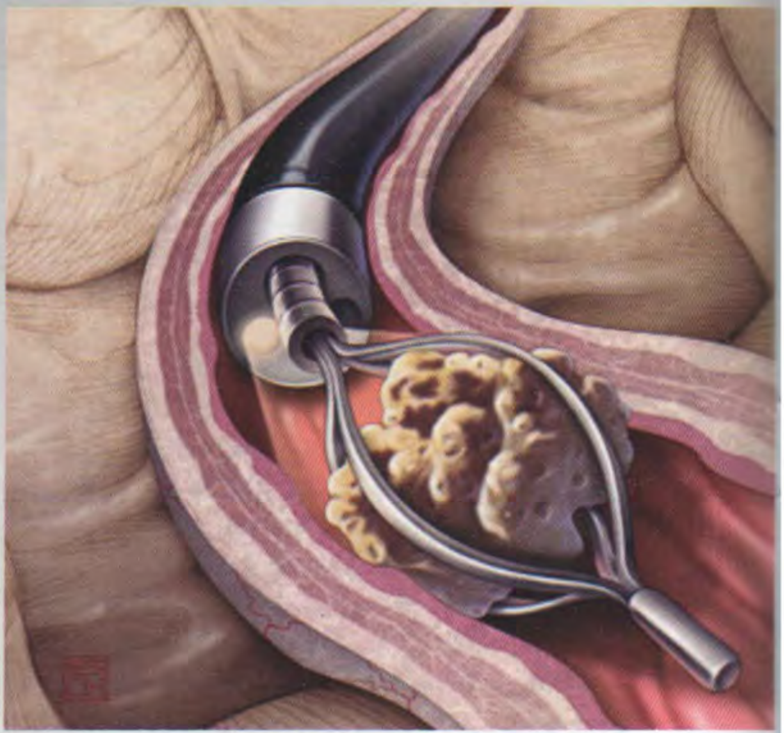
و/ کشان و تەزبوونی دیواری بۆرییەکانی هەوا و چیکڵدانۆچکەکانی هەوا یەکێکە لە هۆکارە گرنگەکانی دیتنی خوێن لە بەڵغەم، وە یان هاتنی خوێن لە هەوک! هاتن و دیتنی خوێن لە قورگ، وە یان لەگەل بەڵغەم هۆکاری زۆری هەیە بەڵام هەروەک بەرێزتان ئاماژەتان پێداوە، کە: ئەوەی دایکی بەرێزتان بە هۆی تەزبوونی چیکڵدانۆچکەکانی هەوا (توسع الشعب الهوائیة)یە، بۆیە: هۆکارەکەی سادە و ئاسانە واتە: مەترسیدار

نییە بەڵام چێرەی درێژە و بێتامە. کاتەک ناوچەیەکی سییەکان بە هۆی زۆر دووبارە بوونەوەی هەوکردنەکان کاولکاری دەکەویتێ، وە دیواری چیکڵدانۆچکەکانی هەوا لە کرکراگە و ماسولکە پێکهاتووە، بۆیە: بە هۆی دووبارە بوونەوەی هەوکردنەکان لە ناو دەچن و تێکدەچن، وە کارەکەیان بە باشی بۆ ناچێتە سەر. بەمەش ئەو شوێنەی چیکڵدانۆچکەکان تەز دەبێت، وە فش دەبێتەوە و دەکشێت و وەکو ناوەندێکی هەوکردنی لێدێت. وە هەرکاتەک نەخۆشەکە تووشی هەوکردنێکی زۆر سادە بێت، ئەوآ: لەبەر ئەوەی کە دیوارەکەی چیکڵدانۆچکەکانی هەوا کشاوە و تەز بووەتەوە، بۆیە: توانای وەدەر نانی دەردراوەکانی نییە، بۆیە: ناوەندەکە ئامادە بێت بۆ دروست بوونی هەوکردن و لە ئەنجامدا بوونی بەڵغەمی زۆر و فڕێدانی خوێن دەگەل بەڵغەم. هەر کاتەک ئەو جۆرە نەخۆشانە تووشی هەوکردنێکی زۆر سادەش بوون، ئەوا: دەبێت زوو چارەسەر وەربگرن، هەتا لەو گرفتە بەدوور بن! بە کورتی و بە کوردی، دەبێت: پێش تا، بەرەی بەخۆیان دابدەن. ئەو حالەتەی دایکیشتان هەر بەو شێوەیە، بۆیە ئەگەر هەر سەرما بوونێکی کەمیشی بوو، دەبێت زوو چارەسەر بکات. وە هەروەها ڕێنمایی بە کەسانی وەکو دایکت دەدرێت، کە: لە نووستن با سەری کەمێک لە لەشییەوە بەرزتر بێت، وە بەدەست سینگی بێنێت و ببات، هەتا هەر بەڵغەمێک هەبوو بیکاتە دەرەوە. وە ڕۆژانە ڕاهێنانی سروشتی بە سییەکانی بکات، وە دووبارەی بکاتەوە. وە ساڵانە پاکووتەی تایبەت بە پەسیوو و ئەنفلەوەنزای ساڵانە وەربگرێت، وە ئاو زۆر بخواتەوە. وە هەروەها وەرزش بکات، وە بەگوێرەی توانای خۆی و چۆن توانای دەبێت بەو شێوەیە وەرزش بکات. وە هەروەها نەخۆشەکە دەبێت، ئەو بارانەی لەش بزانێت کە یارمەتیدەر دەبێت لە دەرکردنی بەڵغەم و نەهێشتنی قەتیسدانی لە ناو سییەکان. وە ئەگەر بەڵغەمی زۆر بوو، وە تای لەگەل هەبوو، ئەوا: زوو دەرمانی چارەسەری نەهێشتنی تەشەنەکردنی هەوکردن، وە دژەزیندەگی (ئەنتی بایۆتیک) وەربگرێت.

پ٣/ کارمەند یاسین، خەبات، مامۆستا: باوکم تەمەنی (٦٨) ساڵە و نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن (زەخت)ی هەیە، وە بە بەردەوام دەرمانی خۆی دەخوات و دوو جۆر دەرمانی هەیە. دەرمانێکیان ناوی (کاپۆتین) و ئەویتریان ناوی (ئەملۆدیپین)، وە لەبەر ئەوەی بە بەردەوامی دەیان خوات بۆیە هیچ گرفتێکی لە فشاری خوێنەکەی نییە. ئەوە ماوەیەکە کۆخەیەکی زۆر ووشکی پێوە نووساوە، وە هەردەم دەکۆخێت. زۆر دەرمان و حەب و چارەسەری کۆخەمان بۆ وەرگرتووە بەڵام هیچ سوودی نەبووە، وە چەند شروبی کۆخە دەخوات کۆخەکەی لاناچێت و هەر دێتەوە. باسی ئەوە دەکات، کە: هەروەک چۆن بیبیەری لە قورگ بێت، وایە! هەر دەبینیت دەست بۆ کۆخە کۆخ دەکات و ئاوی لە چاو دێت و سوور هەڵدەگەڕێت. ئایا هۆکاری ئەو کۆخەیەی چییە؟ وە چۆن چارەسەری ئەو کۆخەیەی بکرێت؟

و/ بەڕێزتان باس لەوە دەکەن، کە: باوکتان نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنی هەیە! هەموو کەسێک کە تووشی نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن دەبێت، وە پزیشک چارەسەری پێدەدات، ئەوا: لەگەل چۆنیەتی و شێوازی چارەسەر کردن پزیشک ڕێنمایی دەربارەی چارەسەر کردن و دەرمانەکان دەدات بە نەخۆشەکە، وە چۆن لە ماڵەوە فشاری خوێنی خۆی بگرێت و کەی فشاری خوێنەکە دەگیرێت و لە چ بارێکدا و بە چ شێوازێک و چۆن پارێزی بکات و لە چ پارێزی بکات، وە دەرمانەکان چۆن و کەی زیاد بکات. لەگەل هەموو ئەمانە و هەموو هەنگاوەکانی چارەسەر کردن بەڵام هێشتا دەبێت پزیشک زەرەر و زیانەکان و کاردانەوە لاوەکییەکانی دەرمانەکە بۆ نەخۆشەکە ڕوون بکاتەوە و بەیانی بکات، هەرچەند مەرج نییە هەموو زەرەر و زیانەکان لە هەموو کەسەکان دەربچێت بەڵام لەوانەیە هەر نەبێت هەندێک لە کاردانەوە لاوەکییەکانی دەرمانەکە لە سەر کەسەکە دیار بکەوێت، وە ئەگەر ئەو کاردانەوە لاوەکییە دەرکەوت، ئەوا: نەخۆشەکە لە هیکەوە و بە خۆی دەرمانەکە ڕانەگرێت بەڵکو سەردانی هەمان پزیشکی پسپۆڕ بکاتەوە، وە ئەوەی لا باس بکات کە دوای وەرگرتنی ئەو دەرمانانە کە ئەو نیشانانەی لەسەر وەدیار کەوتووە. هەتا ئەو کات پزیشک ئەو دەرمانەی





بۆ ببگۆڕێت، وە دەرمانێکیتری بۆ بنووسێت. باوکی بەڕێزتان دوو جۆر دەرمان بۆ چارەسەری نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن بەکار دەبات، کە ئەوانیش: دەرمانی (کاپۆتین) و دەرمانی (ئەملۆدیپین)ن. یەک لە کاردانەوە لاوەکییەکانی دەرمانی (کاپۆتین) بریتییە لە دروست بوونی کۆخە، ئەوجا مەرج نییە هەیە هەر لە سەرەتای بەکارهێنانی دەرمانەکەوە کۆخەی بۆ دروست دەبێت، هەشە دوای ماوەیەک لە بەکارهێنانی دەرمانەکە کۆخەی بۆ دێت، وە کۆخەکە لە هەوکی دەست پێدەکات و هەموو کات نەخۆشەکە لای پزیشک، دەڵێت: وادەزانم کە بیبەری تێدایە! ئەوەی کە باوکی تۆ باسی کردووە. هەندە دەکۆخێت، کە جاری واهەیە کۆخەکە نەخۆش بێزار دەکات. گرفتەکەش لەو کاتانەوە دەست پێدەکات، کە: نەخۆشەکە دووبارە ناگەڕێتەوە لای ئەو پزیشکەی کە چارەسەر پێداوە، وە یان لە خۆیەوە زۆربەی کات دەچێت دەرمانی لابردنی کۆخە دەکڕێت و دەخوات! وە یان سەردانی نۆڕینگەی لاکۆڵانان دەکات و ئەوان شروب و دەرمانی لابردنی کۆخەی پێدەدەن. کە هیچ سوودێکی نابێت، وە کۆخەکەی هەر دەمێنێت بەڵام ئەگەر سەردانی پزیشکی خۆی بکاتەوە، وە ئەو دەرمانی چارەسەری فشاری خوێن (کاپۆتین) بۆی بگۆڕێت، ئەوا: کۆخەکە لەخۆیەوە نامێنێت، وە بزر دەبێت. هەرچی سەبارەت بەو دەرمانەیتری چارەسەری نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنە، واتە: (ئەملۆدیپین)، ئەوا: ئەویش چەند کاردانەوەیەکی لاوەکی باوی هەیە، لەوانە: سەرئێشان، دڵەکوتە، پەنمان و ئەستوور بوونی پەلەکان و لاقەکان، دەم و چاو سوۆربوونەوە. دەرکەوتنی ئەو نیشانانەی کاردانەوەی لاوەکی ئاساییە و لە کەسێکەوە بۆ یەکێکیتر دەگۆڕێت. لەگەڵ دەرکەوتنی کاردانەوە لاوەکییەکانیش نابێت قەت نەخۆش دەرمانی چارەسەر کردنی نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن ڕابگرێت، وە یان بەخۆی دەرمانەکە بگۆڕێت! بەڵکو دەبێت پزیشکی چارسەرکەر بیگۆڕێت، وە ئەو پزیشکەی کە چارەسەری پێداوە ئاگاداری هەبێت کە دەرمانەکانی گۆڕیووە و چارەسەرەکە بە هۆی دروستبوونی کاردانەوەی لاوەکییەوە گۆڕدراوە و لابردراوە.

پ٤/ ئەسعەد ڕەسول، هەولێر، تەمەن (٥٨) ساڵ، کاسب: ماوەیەکە تووشی نەخۆشی چەوری بوویمە، وە کۆلیسترۆلی ناو خوێنم (٢٣٨)ە، وە چەوری بن پێست (٣٠٠). سەردانی زۆر دکتۆرم کردووە، هەموو کات پارێزیم بۆ دادەنێن، وە یەک جاریش دەرمانی دابەزاندنی چەروییان داومەتێ. لەو ماوەیەدا دووبارە فەحسی چەوریم کردەوە، دەرکەوت: کە کۆلیسترۆلی ناو خوێنم (٢٣٠)ە، وە دوای خواردنی دەرمانیش هەندە دانەبەزیووە. ئایا ئامۆژگاریتان چییە؟

و/ پشکنینی چەوری بەو شێوەیە ئەنجام نادرێت! بەڵکو ڕێ و شوێنی تایبەت بە خۆی هەیە، وە بەتەنیا چەوری هۆکار نییە بۆ تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ، چەند هۆکارێک پێویست دەکات هەموو بەیەکەوە هەبن بۆ ئەوەی کەسێک تووشی نەخۆشی دڵ بکەن، وە یەک لەوانە بوونی چەوری زیادە لە ناو خوێندا. هەر کەسەک تەمەنی بگات بە بیست ساڵ، ئەوا: دەبێت جارێک پشکنین بۆ چەورییەکانی ناو خوێنی بکات، وە لە ژێر چاودیری پزیشکی تایبەت و چارەسەرکەر بێت، نەک لە خۆیەوە بچێتە تاقیگە و پشکنین بکات. هەموو کەسیک پێش ئەوەی بچێت بۆ سازدانی پشکنینی چەورییەکان لە ناو خوێندا، ئەوا: بە ماوەی دوو حەفتە پێشتر دەبێت پارێزی کەم بکات و ئەو ڕۆژەی کە بۆ سازدانی پشکنینەکان دەچێت دەبێت بۆ ماوەی (١٢ – ١٤) سەعات هیچ نەخوات و لە خوورینی بۆ کردنی پشکنینەکان بچێت، وە تەنیا ئاو ئاساییە بخواتەوە دەنا نابێت هیچ بخوات و بخواتەوە. کۆلیسترۆڵ نەبێت بەڵکو بۆ هەموو چەورییەکانی ناو خوێن بە کۆلیسترۆڵەوە بکرێت، وە جۆرەکان هەموو دیاری بکرێت و کیهەیان زۆرتر بەرز بووەتەوە یان ئاساییە ئاماژەی پیبدرێت. کە پشکنین کرا، وە کەسەکە لە یەکەم پشکنین دەرچوو چەوری زۆرە، ئەوا: بە یەک جا ناگووتریت کە چەوری ناو خوێنی زۆرە بەڵکو ئامۆژگاری دەدرێت بە کەسەکە کە بچێتەوە بۆ ماوەی دوو حەفتەیدی پارێزی بکات، وە جارێکیدی دوای ئەو دوو حەفتەیە بێتەوە دووبارە پشکنین بکاتەوە. وە ئەگەر دوای ئەو دوو حەفتەیە و لە پشکنینی دووبارە دەرکەوت، کە: کەسەکە چەوری ناو خوێنی زیادە! ئەوا: بە زیاد بوونی ڕێژەی چەوری

لە ناو خوێندا دانانرێت بەڵکو پزیشکە دەبێت لە دوای ئەو هۆکارانە بگەڕێت کە دەبێتە زیاد بوونی چەوری ناو خوێن، کە بە (چەوری هۆکار دیار) ناسراوە، بۆ نموونە: کەسەکە نەخۆشی غودە، سووکەری، دەرمان، ...هتد. نەبێت چونکە ئەوانە لەخۆیانەوە ڕێژەی چەوری ناو خوێن زیاد دەکەن، وە ئەگەر ئەو هۆکارانەی زیاد بوونی چەوری لادران، ئەوا: هەموو چەورییەکان ئاستییان ئاسایی دەبێتەوە و دەگەڕێنەوە دۆخی جارانی خۆیان. وە ئەگەر دەرچوو، کە: کەسەکە لە خۆیەوە چەوری ناو خوێنی زیادە، وە بەتایبەت ئەو چەورییەی کە بە چەوری زیان بەخش (LDL) دەناسرێت، ئەوا: لێرەدا بە تەنیا ڕێژەی چەورییەک گرنگ نییە بەڵکو تەمەنی کەسەکە، وە ئایا نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنی هەیە، جگەرەدەکێشێت، ئاستی چەوری سوودبەخش، وە ئایا لە خانەوادەکەی و کەسە نزیکەکانی هیچ کەسێکیان لە تەمەنی زوو (ئافرەت پێش تەمەنی پەنجا و پێنج ساڵی و پیاو پێش تەمەنی چل و پێنج ساڵی)، تووشی نەخۆش دڵ بوونە؟! دواتر بە لێکدانەوە و لەبەر چاو گرتنی هەموو ئەمانە پزیشک بڕیار لە چارەسەر کردنی چەورییە زیادەکە دەدات. سەبارەت بە پرسیاری بەڕێزتان، ئەوا: دەبێت سەردانی پزیشک بکەیت، وە ئەو بەگوێرەی ڕێنماییە پزیشکییەکان پشکنینی چەوریت بۆ بکات، وە هەر ئەو بڕیار لەسەر چارەسەرییەکانت بدات، وە چ دەرمانێک بۆت بنووسێت هەر ئەو بڕیار بدات چونکە چارەسەری لە یەکێکەوە بۆ یەکێکیتر دەگۆڕێت.

پ/ شیلان سابیر، مێرگەسوّر، مامۆستا، تەمەن (٢٥) ساڵ: ناوە ناوە تووشی ژانەسەرێکی زۆر توند دەبم، وە دەمخاتە ناوجێگاوە هەندە بە قووەتە! هەندەک جاە دەگەڵ ژانەسەرەکە هێڵنج و ڕشانەوەم دەبێت، وە دوای ڕشانەوەکە هەست دەکەم کە وورده وورده ئازارکەم نامێنێت. زۆربەی کات ئەو سەرئێشانە و ژانەسەرە پێش هاتنی سووڕی مانگانە دەبێت، وە هەرچەند زۆر جار دەرمانی ژان لابەر و ئازارشکێن بەکار دەبەم بەڵام سوودی هیچ لێنابینم! ئایا هۆکار و چارەسەری ئەو ژانەسەرەم چییە؟

و/ هەر سەر ئێشانەک لە ماوەی ساڵەک زیاتر بخایەنێت، ئەوا: هیچ مەترسی نییە و هۆکارێکی مەترسیداری نییە، بەڵکو هەموو کات ئەو جۆرە سەرئێشانە بە هۆی هۆکاری سادەترەوە تووشی مرۆڤ دەبن. سێ جۆری سەرئێشان لە مرۆڤدا پەیوەندییان بە سووڕی مانگانەوە دەبێت، ئەوانیش:

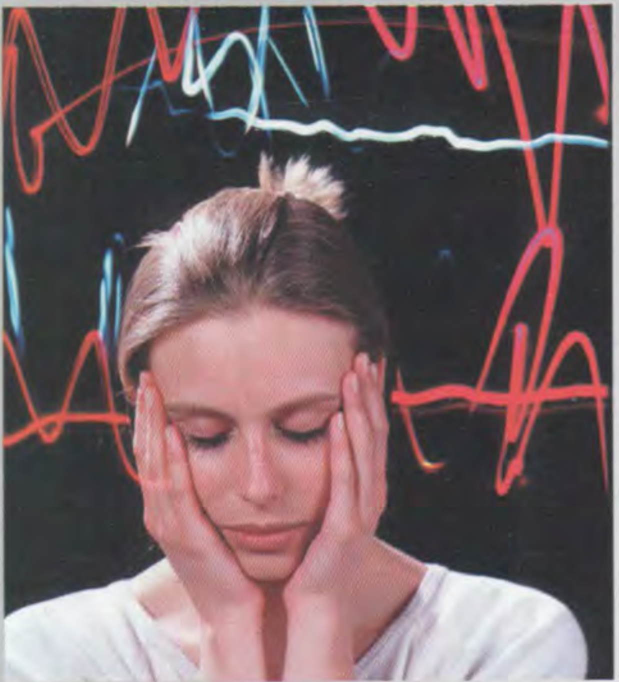
أ. سەرئێشان و ژانەسەری بەستراو بە گۆڕانە هۆرمۆنەکانی پێش سووڕی مانگانە :(HEADACHE OF PREMENSTRUAL SYNDROME) کە بە زۆری لە ڕۆژی حەفتەم بۆ ڕۆژی یازدەیەمی پێش سووڕی مانگانە ڕوودەدات، لەو کاتەی کە هۆڕمۆنی مێینە (ئیسترۆجین) لە سووڕی مانگانە دەردەدرێت پێش سووڕی مانگانە، وە ئافرەتەکە سەر ئێشەیەکی زۆر توندی دەبێت بە جۆرێک کە هێڵنج و ڕشانەوەی لەگەڵ دەبێت، وە لەگەڵ نیشانەکانی پێش سووڕی مانگانە، وەکو: بوورانەوە، ئازار لە جومگەکان، زیاد بوونی ئارەزووی خواردن، کەمبوونی ئارەزووی سێکس کردن، نارەوانی و ڕاڕایی و پشێوی دەروونی. ئەو ئازار و سەر ئێشانە بە تیشک و ڕۆناکی زۆر و گارەگار و قەرەباڵغی زۆرتر دەبێت، وە توندتر دەبێت.

ب. نەخۆشی لاسەر ئێشەی لەگەڵ سووڕی مانگانە :(MENSTRUAL MIGRAINE) لەو جۆرە سەرئێشانە نیشانە توند و زۆرەکان لە پێش کەوتنە ناو سووڕی مانگانە نابێت بەڵکو لە دووەم ڕۆژی کەوتنە ناو سووڕەوە هەتا دوا ڕۆژی سووڕی مانگانە دەبێت، وە لەو جۆرەش ئافرەتەکە ئازار و ژانەسەری زۆری دەبێت هەروەک جۆری یەکەم و نیشانەکانی لەگەڵ ژانەسەرەکە دەبێت.

ت. هەندەک لەو ژنانەی کە دەرمانی (مەنع)، واتە: نەهێشتنی منداڵبوون وەردەگرن، ئەوانیش سەرئێشانی ناوە ناوەیان دەبێت.

هەرچی سەبارەت بە چارەسەرکردنە، ئەوا: پزیشک دەرمانی ئازارشکێنی، وەکو: (ناپرۆکسین)، وە یان (پرۆفین) بە جەمی دیاری کراو دەدات بە ئافرەتەکە بۆ ئەوەی سەرئێشانەکەی لا بچێت، وە ژانەسەرەکەی نەمێنێت.





پ٦/ تارا کەمال، مامۆستا، تەمەن (٣٢) ساڵ، خەبات: نەخۆشییەکی توندی سەرئێشانم هەیە، بەجۆرێک تووشی سەرئێشان دەبم کە لە خۆم بێزار دەکات. وە سەردانی چەندەها دکتۆرم کردووە، وە هەموویان باس لەوە دەکەن کە شەقیقەم هەیە و چارەسەرم بۆ دەنووسن و بەکاریان دەهێنم بەڵام هەر ماوەیەکە و دووبارە سەرم دەست بە ئازار و ئێش دەکاتەوە! هەنووکە هیچ سەردانی دکتۆران ناکەم بەڵکو بەخۆم لە دەرمانخانەکان دەرمان دەکڕم و دەخۆم و لەخۆم بێزار بوومە، بۆیە: دەرمانەکانی ژانەسەر شارەزا بوومە، وە ناوە ناوە کە سەرئێشانەکەم بۆ بێت دەخۆم و سەرئێشانەکەم لاچوو، واز لە دەرمان دەهێنم. ئایا ئامۆژگاریتان چییە؟

و/ ئەو نەخۆشییە کە سەرئێشانە، واتە: شەقیقە (لا سەرئێشە) نەخۆشییەکی بەردەوامە و مەترسیدار نییە بەڵام بێتامە و کەسەکە پەست دەکات، وە لەخۆی بێزار دەکات. وە بە گشتی هەر سەر ئێشانێک لە ماوەی یەک ساڵ زیاتر بخایەنێت، ئەوا: هۆکاری مەترسیداری نییە! نەخۆشی لا سەرئێشە لە هەموو سەرئێشانەکانیتر جوودا دەکرێتەوە بەوەی کە نەخۆشەکە تەنیا یەک لا سەری ژان دەکات و ئازاری دەبێت، هەر بۆیەشە بە لاسەر ئێشە ناوزەد دەکرێت. نەخۆشی لاسەرئێشە زۆر باوە، بەجۆرێک کە: (٢٥٪)ی ئافرەتان و (٨٪)ی پیاوان تووشی دێن! وە ئافرەتان بە زۆری لە تەمەنی بێئومێدی ئەگەری زۆر سەرئێشان و نۆبەتە سەرئێشانیان زۆرتر دەبێت، ئەمەش هەمووی بە هۆی هۆڕمۆنەکانەوە دەبێت. ئەو لاسەرئێشەیە بەهۆی گرژبوونی ئەو موولوولە خوێنبەرانەوە دەبێت کە لە کەللەی سەر داهەن، وە لە ژێر پێست، کاتەک ئەو موولوولە خوێنبەرانە گرژ دەبن، ئەوا: پەستان و فشار دەخەنە سەر کۆتاییەکانی دەمارە خانەکان و دەمارەخانەکان دەیگوازنەوە و کەسەکە هەست بە لاسەرئێشە دەکات، وە هەشە لەگەل لاسەرئێشەکە هەست بە ئازار لە چاوەکانی دەکات، ئەمەش چونکە بەشی دەرەوەی چاو فرمانی دەماری لەو دەمارەوە وەردەگرێت کە لە کاتی گرژبوونی ئەو موولوولە خوێنبەرە پەستان و فشاری دەکەوێتە سەر. ئەو نەخۆشییە چارەسەری بنبڕی نییە بەڵام دەتوانرێت کە خۆمانی لێبپارێزین، وە دوور بین لە نیشانەکانی بەوەی: کە لەو هۆکارانە خۆ بەدوور بگرین کە دەبێتە هۆی زۆر هاتنی نیشانەکان، لەوانە: زۆر هۆکار هەن کە نۆبەتی لاسەرئێشە زیاد دەکەن، وەکو: پشێوی دەروونی، نەخواردنی جەمی سەرەکی خواردن، درەنگ نووستن و دانیشتن هەتا درەنگانی شەو، تێر نەنووستن، ماندوو بوون و زۆر کردنی یارییە وەرزشییەکان، خواردنی هەندێک جۆری خواردنی وەکو پەنیر، وە خۆراکی ناو قوتوو کە مادده پارێزراوەکانی تێدایە، وەکو: خوێی نیترات، گۆشت، گۆشتی ماسی، هامبەرگەر. وە زۆر بەکارهێنانی ئەو خواردن و خواردنەوانەی کە ماددەی کافاینیان تێدایە، وە دواتر کەم کردنەوەی، وەکو: چایە، قاوە، کۆلا، کاکاو. وە لە ئافرەتان سووڕی مانگانە، هۆکارە بۆ تووشبوون بە نۆبەتە سەرئێشان. ئەو نەخۆشییە تەنیا بە پارێزی و خۆ دوورگرتن لەو هۆکارانە چارەسەر دەکرێت، وە خۆپاراستن باشترە لە چارەسەر کردن. وەکو: تەواو نووستن و خواردنی دروست و وەرزش کردن بە ڕێکی و دووركەوتنەوە لە پشێوی دەروونی و دووکەوتنەوە لە خواردنی چووکلێت و ئەو خوارن و خواردنەوانەی کە لاسەرئێشان دروست دەکەن، ژنان دووربکەونەوە لە بەکارهێنانی حەبی مەنع (چونکە هۆڕمۆنی ئەنسۆلینی تێدایە). هەرچی سەبارەت بە چارەسەری بە دەرمانە، ئەوا: پزیشک دەرمان دەدات، کە: هەندەک لە دەرمانەکان ژان شکێنن و بۆ لابردنی ئازار و سەر ئێشانەکە بەکار دێت، وە ئەگەر سەرئێشانەکە زۆر بوو، وە بەردەوام کەسەکە ژانەسەری دەبوو، ئەوا: پزیشک دەرمانی ئەوە دەدات کە جارێکیدی ژانە سەر و لاسەر ئێشەی بۆ نەیەتەوە، وە یان کەمتر نۆبەتە لاسەر ئێشەی بۆ بێتەوە. کە ئەوانیش چەند جۆرێک دەرمانن، کە: پزیشک بڕیاری لە سەر دەدات.

پ٧/ بنار نەوزاد، کۆیە، مامۆستا، تەمەن (٣٠) ساڵ: خوشکێکم هەیە، تەمەنی (٢٤) ساڵە و نەخۆشی گەشکەی هەیە! وە زۆر پزیشکمان پێی کردووە، وە هەموو یەک قسە دەکەن، کە: نەخۆشی گەشکەی هەیە، وە یەک دەرمان دەنووسن کە دەرمانی (تیگریتۆل)ە! لەو ماوەیەدا یەک دوو جار تووشی گەشکە بووەتەوە بەلام بۆ لای پزیشک نەمان بردۆتەوە، وە دوای نۆبەتی گەشکە ئاسایی دەبێتەوە و هیچ نیشانەیەکی لە سەر



نابینرێت. ئایا چ ڕێنماییەکتان بۆمان هەیە؟ وە زەرەرەکانی دەرمانی (تیگریتۆل) چییە؟

و/ نەخۆشی خووداری نەخۆشییەکی زۆر باوە، ئەو نەخۆشییە بەجۆرێک بڵاوە کە مەزەندە دەکرێت لە هەر چار کەس یەکێک تووشی نەخۆشی خووداری بوو بێت، ئەوجا نەخۆشییەکە چەندەها جۆر و پلە و دیاردەی هەیە و لە یەکێکەوە بۆ یەکێکیتر دەگۆڕێت. وە هەیانە زوو دەبینرێتەوە، هەشە دیتنەوەی نەخۆشییەکەی وە درەنگ دەکوێت، وە هەتا ماوەیەک نازانرێت. وە هەر کەس چەند جارێک گەشکە بگرێت بەو کەسە دەگووترێت، کە: نەخۆشی خووداری هەیە! بۆ چارەسەر کردنی ئەو نەخۆشییە کە بەو شێوە بەربڵاوە لە کۆمەڵگادا هەیە، ئەوا: پێویستی بە هەماهەنگی نێوان پزیشک و نەخۆش و خێزان و خانەوادەی نەخۆشەکەوە هەیە، وە هەموو هەر کەسە و بەگوێرەی ڕۆڵی خۆی دەبێت دەوری هەبێت لە چارەسەر کردنی نەخۆشییەکە. سەرەتا، هەموو ئەوەیان بۆ ڕوون بکرێتەوە، کە: نەخۆشی خووداری هەروەک هەموو نەخۆشییەکیدی ئاسایی نەخۆشییەکە و چارەسەری هەیە، وە ئەگەر نەخۆشەکە پابەند بیت بە ڕێنماییەکان و چارەسەرییەکە، ئەوا: وەکو ئەو کەسەیە کە هیچ نەخۆشی خووداری نییە! وە کەسەکە دەتوانێت ژیانی ئاسایی خۆی بباتە سەر و دابمەزرێت و ماڵ و منداڵی هەبێت. بەداخەوە لە کوردستان بە چاوێکی نزم سەیری ئەو کەسانە دەکرێت کە نەخۆشی خووداریان هەیە، وە تەنانەت لە ناو چینی ڕۆشنبیریش هەندە زانیارییە دەربارەی ئەو نەخۆشییە نییە، وە ئەو کەسەی ئەو نەخۆشییەی هەیە لە ناو کوردەواری هەردەم دوورە تەریک دەبێت، وە لەخەڵک دوور دەکەوێتەوە. ئەو نەخۆشییە بەگوێرەی ئەوەی کە چ جۆریەکیەتی و چۆن دەستی پێکردووە، وە لە چ تەمەنێکە، ئەوا: پزیشک دەیخاتە سەر چارەسەری، هەرک ئەوەی خوشکی بەڕێزتان کە خراوەتە سەر دەرمانی تیگریتۆل. هەموو کات نەخۆشەکە دوای خستنە سەر دەرمان لە ژێر چاودێری دابێت، وە لەگەل بەکارهێنانی دەرمان لەو فاکتەر و هۆکارانە بەدوور بێت کە نۆبەتە گەشکەی بۆ دێنن و خووداربیەکی زۆر دەکەن. وە نەخۆش دەبێت بەردەوام بێت لە وەرگرتنی دەرمان و نابێت لە خۆیەوە دەرمان بگۆڕێت، وە یان دەرمان تەرک بدات و دەرمان نەخوات. وە قەت نابێت نەخۆشەکە نۆبەتە گەشکەی بۆ بێت، نۆبەتە گەشکە واتە لە هۆش خۆچوون، وە مرۆڤ قەت نابێت هۆشی لەسەر خۆی نەبێت! وە ئەگەر کەسەکە تەنیا یەک جار گەشکەی گرت، ئەوا: دەبێت سەردانی پزیشکە خۆی بکاتەوە، هەتا لە هۆکارەکی بکۆڵێتەوە و ئەگەر پێویستی کرد بڕ و جەمی دەرمانەکەی بۆ زیاد بکات. وەئەگەر نەخۆشەکە هیچ نۆبەتە گەشکەی نەبوو، ئەوا: هەموو شەش مانگ جارێک سەردانی پزیسکی چارەسەرکەری خۆی بکاتەوە هەتا هیچیشی نەبوو بێت بەڵام دەبێت هەر شەش مانگ جارێک پزیشکەکەی ببینێتەوە. وە هەروەها لە کاتی هەر دیتنێک ئەو پزیشکە بەدوای هەندەک نەخۆشی کە لەوانەیە لەگەل نەخۆشی خووداری کەسەکان تووشی ببن، وە هۆکار بن لە زیاد بوونی مەترسییەکان وەکو نەخۆشی خەمۆکی بەدوای دابگەڕێت و زوو چارەسەر بکرێت. وە ئەو نەخۆشانەی کە لەسەر دەرمانی (تیگریتۆل)ن، ئەوا: هەر شەش مانگ جارێک دەبێت پشکنینی خڕۆکە سپییەکانیان بۆ بکرێت، وە ئەگەر زۆر دابەزی بوو، ئەوا: بیر لە گۆڕینی دەرمانەکە و هۆکارەکەی بکرێتەوە، ئەوە کاری پزیشکەکەیە! وە ئەو نەخۆشانە ساڵی یەک جار پشکنینی چالاکی گورچیلە و پشکنینی جەرگییان بۆ بکرێت. ئەو نەخۆشانەی کە دەرمانی (تیگریتۆل) بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشی خووداری وەردەگرن، نەبێت بە هیچ جۆرێک دەرمانە ئازار شکێنەکانی وەکو (پڕۆفین) بۆژان لابردن لەگەل (تیگریتۆل) بەبێ ڕاوێژی پزیشک بەکار بهێنن، ئەمەش چونکە: دەبێتە هۆی ئەوەی کە مەترسی و ئەگەری خۆکووشتن و خۆسۆتاندن زیاد بکات، وە کەسەکە ژیانی بکەوێتە مەترسییەوە. لە وولاتانی ڕۆژئاوا، پزیشک پێش ئەوەی دەرمانی (تیگریتۆل) بۆ نەخۆش بنووسێت، ئەوا: پرس بە نەخۆشەکە دەکات و لە هەموو ئەگەرەکان و کاردانەوە

لاوەکییەکانی ئاگادار دەکاتەوە، وە نوی ڕەزامەندی نەخۆشەکە دەرمانەکە دەنووسێت. وە ڕێنمایی هاژووتن و لێخووڕینی ئۆتۆمۆبیلیان پێبدرێت، بەوەی: ئەگەر کەسێک یەک جار تووشی گەشکە بوو، ئەوا: هەتا ساڵێک نابێت تووڕمبێلی بچووک (قەمەرە) لێبخووڕێت، وە هەتا پێنج ساڵ نابێت ڕێگای پێبدرێت کە تووڕمبێلی گەورە (لۆری، قەلاب، پاس) بهاژووات و لێبخوڕێت.

پ٨/ سەیران جەمال، خوێندکار، تەق تەق، تەمەن (١٨) ساڵ: من کێشی لەشم زۆر کەمە، وە زۆر لاوازم. هیچ شەهیەی خواردنم نییە، وە هەندە خواردن ناخۆم! ئایا هیچ دەرمانێک هەیە کە وەزنم زیاد بکات، وە قەڵەو ببم؟ ئامۆژگاریتان بۆ من چییە؟

و/ پێش ئەوەی وەرامی تۆی بەڕێز بدرێتەوە، ووە ڕێنماییەکانت بۆ باس بکرێت تەواو پرسیارەکەت بە ووردی نەکردووە، وە تەواو تێت ناگەین چونکە هیچ زانیارییەکت لە سەر کێشی لەش و درێژی بەڕێزتان لەبەر دەست نییە بۆیە: ناتوانین لە ڕووی زانستییەوە کە کێشی لەشت کەمە، وە بەگوێرەی پێویست نییە. هەر بۆیە دەکرا، کە: لەگەل پرسیار کردنەکەت داتا و زانیاری تەواوت بنووسی بایە، هەتا بە هۆیەوە (بارستەی لەش) واتە: (BMI)، بەگوێرەی دەرئەنجامی بارستەی لەشی بەڕێزتان بڕیار لە سەر دەرمان و چارەسەری بۆ تۆ دەدرێت. بارستەی لەش لە نێوان (١٨–٢٥kg/ m٢)، وە هەرکەس بارستەی لەشی لە (١٨ کگم/ مەتر دووجا) کەمتر بوو، ئەوا: بەو کەسە دەووترێت کە کێشی لەشی کەمە، وە لاوازە. هەموو کاتیش لاوازی بەڵام بارستەی لەشت ئاسایی بێت بە نیعمەت بۆ مرۆڤ دادەنرێت، وە قەڵەوی لە هەنووکە بە نەخۆشی دادەنرێت وە هەردەم هۆکارە بۆ دەرکەوتنی نەخۆشییە سەردەمییەکان. هەر بۆیە ئەگەر کێشی لەشت دوای دۆزینەوە بارستەی لەش ئاسایی و نۆڕماڵ دەرچوو، ئەوا: دوور بە لەوەی کە بچیت دەرمان بخۆیت و لە دوای چارەسەری و شورنقە بگەڕێیت، چونکە هەموو کات دەرمان بە ژەهر دادەنرێت، وە هەتا پێویست نەبێت بەکار ناهێندرێت. دوای ئەوەی کە بەڕێگای زانستی سەلمێندرا کە کێشی لەشت کەمە، وە لاوازیت، ئەو کات: دەبێت دڵنیا بین لەوەی کە هیچ نەخۆشییەکت نییە، واتە: نەوەک نەخۆشی تووشی دابەزینی کێشی لەشی کرد بێت. زۆر نەخۆشی مرۆڤ تووشی دابەزینی کێشی لەشت دەکات، وە ئارەزووی خواردنی خۆراک لە مرۆڤ کەم دەکاتەوە، لەوانە:

أ. نەخۆشی کرم و مشەخۆرەکان: کە دەبێتە هۆی دابەزینی کێشی لەش، نەمانی ئارەزووی خواردن، وە هەست کردن بە بوورانەوە.

ب. نەخۆشی بەدخۆراکی و کەم مژینی توخم و مادده پێویستییەکان لە ڕیخەڵۆکەوە.

ت. نەخۆشییە درێژخایەنەکان: وەکو نەخۆشییەکانی جەرگ و گورچیلە و نەخۆشییە درێژخایەناکانیتر.

ث. نەخۆشی کەم خوێنی.

ئەوە هەموو دەبێت پزیشک لە ئەگەری بوونی ئەو نەخۆشییانە بکۆڵێتەوە، وە هەموو ئەو پشکنینانەی کە ئەو جۆرە نەخۆشییانە دەدۆزێتەوە بکرێت، وە کە پزیشک دڵنیا بوو کە ئەو لاوازی و کەمی کێشی لەش و نەمانی ئارەزووی خواردن هیچ هۆکارەکەی نەخۆشی نییە، ئەوا: ئەو کات هەندەک ڕێنمایی دەدات بە کەسی وەکو تۆ، وەکو: بۆ ئەوەی کێشی لەشت زیاد بکات، وە قەڵەو ببیت بڕی خۆراک و جەمە خۆراکییەکانت زیاد بکە! بەجۆرێک کە هەندە خۆراک بخۆیت، کە ببێتە هۆی زیاد بوون لە بڕی پێویستی لەش، ئەمەش بە خواردنی شەش وەجبە و جەم لە ڕۆژێکدا بەوەی کە لەگەل سێ وەجبەی سەرەکی سێ وەجبە و جەمیتری بێتە پاڵ و ژمارەی جەمەکان ببێتە شەش، کە دەکاتە سێی سەرەکی و سێی لاوەکی (قاوەڵتی). وە هەروەها ئەو خواردنانە بخۆ کە ووزەت زۆر پێدەدەن، لەوانە: هەنگوین و شیر و خواردنە سوێر کراوەکان و میوەی ووشک کراوە و میوەی تازە لەگەل جەمە سەرەکییەکانی خواردن، وە زۆریان لێ بخۆ هەتا بڕی زۆر لە ووزە لە پێویستی لەش دابین بکرێت! کە ئەو بڕە زیادەی لە پێوسیتی لەش لە چەورییە شانەکان و ماسولکەکان عەمبار دەکرێت، وە کێشی لەش بە هۆیەوە زیاد دەکات. هەرچی سەبارەت بە حەب و دەرمانە، ئەوا: حەب هەیە کە ئارەزووی خواردن زیاد دەکات، کە لەگەلیدا پزیشک دەرمانە ڤیتامینەکان بۆ کەسەکە دەنووسێت، وە هەروەها شورنقەش هەیە بەڵام دەرمان و چارەسەرییەکان هەموو کات دەبێت پزیشک بڕیاری لەسەر بدات، وە لە ژێر چاودێری پزیشک بێت و لەخۆوە بەکار نەیەت.



10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
س	ە	ف	ی	ن	م	ا	ڵ	ا	پ	1
ئ	ە	و	م	ە	ن	ژ	ە	ج	ر	2
ا	گ	ا	ژ	ن	ە	د	ێ	ل	م	3
ز	ۆ	د	ی	ر	ە	ھ	ن	ب	ش	4
د	ڕ	ە	ن	ا	و	ە	ب	ۆ	ۆ	5
ی	م	ی	م	ۆ	ك	ە	ل	ە	ك	6
م	خ	ۆ	ب	ب	ی	ن	ی	ژ	ە	7
ھ	ۆ	ش	م	ن	ر	ی	ب	ە	د	8
ە	ل	ا	ی	ر	ا	گ	ز	ڕ	ێ	9
س	ە	ر	ب	ە	س	ت	ی	د	ت	10

ووشەی بزر:

١ - پیتەکانی ئەو دوو دێرە شیعرە بکوژێنەوە، سێزدە پیت دەمێنێتەوە، ناوی شانەیەکی ناو لەشە.
٢ - یەک پیت بۆ یەک جار بکوژێنەوە.
٣ - بە هەموو ئاراستەکان دەتوانیت ووشەکان بدۆزیتەوە.
٤ - ئەو پیتانەی دەمێننەوە ووشەی مەبەست پێکدێنن.

بۆ ژینی سەربەستی بە بیر و هۆشم
لە بۆ ڕزگاری هەر تێدەکۆشم
گۆڕم بۆ لێدەن لە پاڵ سەفینم
ئازادیم وادەی جەژنە لە ژینم

سۆدۆکۆ (٥٠)

		2	7		1		6	
	1		3			4	2	
3		7	2	8		5		
6		4			3		1	
9	7						8	3
	2		6			7		9
		5		4	7	1		6
	3	6			9		5	
	4		5		6	9		

تێبینی:

سۆدۆکۆ یارییەکە لە (٣*٣) خانە پێکهاتووە، وە لە هەر خانەیەک لە ژمارە (١- ٩)دادەنێیت بە مەرجێک لە هیچ خانەیەک ژمارەکان دووبارە نەبێتەوە.

دەرسەك لە مێژوووەوە خۆی

قەدیم لە حەربی عالەمی دووەم، زۆر کارەسات و ڕووداو ڕوویداوە کە بۆ ئێستا دەرسە و پێویستە هەموو جار بگۆترێتەوە و بنووسرێتەوە. دەرێن لە ناو گەرمەی شەڕ ڕۆژەک تەیارەکی دوژمنەکانی هیتلەر هەموو خەتی دیفاعی ئەلمانی دەبڕی و کەس پێی نازانی و لە فڕۆکەخانەی بەرلین دەنیشێتەوە و خۆ تەسلیمی نازییەکان دەکات، هاتووەتە لای نازییەکان بێئەوەی کەس هەستی پێ بکات و پێی بزانێت تەسلیمی حکومەتی ئەلمانیا بوو. هەر کە فڕۆکەوانەکە (سایەق تەیارەکە) بە سەلامەتی دابەزی و لە مێدیاکان نیشاندرا و بووە سەر دێڕی هەواڵ، هەندەی نەبرد دوای کەمێک وەزیری فڕۆکەوانی شەڕکەر لە حکوومەتی ئەلمانیا ئیستقالە و وازهێنانی خۆی ڕاگەیاند و لە هۆکاری واز هێنانەکەی هات بوو: لەبەر ئەوەی تەیارەیەکی دوژمن هەموو خەتەکانی دیفاعی وولاتی ئەلمانیای بڕیووە و هیچ هەستی پێنەکراوە و هاتووە تەسلیمی سووپای ئەلمانیا بووە، ئەوە مانای کەمتەرخەمی لەبەرەکانی شەڕ دەدات. مانای وایە کە هێڵەکانی بەرگری فڕۆکەوانی تەواو نییە، بۆیە: بەر پرسی یەکەمی ئەو کەمتەر خەمییە وەزیری فڕۆکەوانی جەنگی ئەلمانیا بووە، بۆیە ئیستیقالە و واز هێنانی خۆی ڕاگەیاند چونکە خۆی بە شایانی ئەو پۆستە نازانێت. پیاوی زانا دەبێت لە پێتۆکەکی تێ بگات، نەقش دەربێنێت.

14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	ژ
														1
														2
														3
														4
														5
														6
														7
														8
														9
														10
														11
														12

ئاسۆیی:

١- وەزیری تەندروستی هەرێم بێ پیتی کۆتایی
٢- وەکویەکن - پێغەمبەرێکە (پ) -نیوەی کەرپوچ
٣- چیایەکە - جۆرە تیشکێکە
٤- هاورێی کلیل (پ) - دووپیت لە بنار
٥- نیوەی شوان + دەست بە عەرەبی - بەرهەمێکی شیرە (ت)
٦- نیشانەی بێدەنکیە - خێل - ئەسیر
٧- کەوی سەرخوراو- گەرەکێکی شاری هەولێرە- ژێر(پ) -شارێکە لە سودان
٨- نەخۆشیەکە - نەخۆشیەکە (پ)
٩- یەکەیەکی دۆلارە - سێ پیت لە سەیارە
١٠- گۆڤارێک بوو لەبەغداد دەردەچوو - یەک بەسریانی - وەکویەکن
١١- قازی سەربراو - پیتێک + خۆراکی ئاژەلە - پێداویستی پزیشکیە - نیشانەی نەخۆشیە(پ)
١٢- یەکەمین کەس بوو نەخۆشی تاعونی دۆزیەوە

ستوونی:

١- نەخۆشیەکە توشی لەبیر چونەوەت دەکات (پ) - پێداویستی ژیانە
٢- پیتێک + وەکویوکن - پرنیە - وەکویەکن
٣- کەوت - ژمارەیەکە (پ) - شین بوو
٤- بیرەوەری - لەکۆن دەیان پەرست - گیاندارێکە (پ)
٥- دەریاچەیەکە - دراوی بنگلادش - کاری بێ بن
٦- پیتێکی E - روناککەرەوەیەکە - لەسەر پێستە
٧- وەکویەکن - براوەی مۆندیالی سالی ١٩٩٨
٨- وەکویەکن - چا بە E
٩- شا + دەنک - پایتەختی چین پێش پەکین
١٠- میکرۆبی سیلی دۆزیەوە
١١- سەرچاوەی ژیانە - دوو پیتی تەبا
١٢- ژمارەیەکە (ت) - ناوی یەکەمین مەر کە کۆپی کرا
١٣- خواردنێکە - ناوێکی کورانەیە + هەوا (پ)
١٤- ئەو میکرۆبەی دەبێتە هۆی تاعون - زێری سپی



هێرشی عیشق

یاسای داگیرکاران وایە
هەر شوێنێ داگیر بکا
تەڕ و وشکی دەسووتێنێ
کۆشک و تەلاری دەڕمێنێ
بەلام کاتێ هێرشی گوڵم
داگیری کرد خاکی دڵم
ئاوەدانی گەڕایەوە هەموو شوێنێ
کانیاوەکان ژیانەوە
درەختەکان بووژانەوە
زەمین بەرگی سەوزی پۆشی
بولبول هێند شەونمی نۆشی
تا نووست گۆرانی عیشقی وت
بەسەرخۆشی
١٩٩٦/٢

(کەمی ئامێری پزیشکی تایبەت بە نەخۆشییەکانی ژنان گرفتی زۆری بۆ سنووری ئیدارەی گەرمیان دروست کرووە)

ئامادەکردنی (سەروەت گۆبانی/ نوێنەری گۆڤاری پزیشک لە گەرمیان)

بە هۆی بە جیهانگیر بوونی کۆمەڵگاوە، وە کرانەوەنەی هەرێمی کوردستانیش بە ڕووی جیهاندا بەتایبەتی لە دوای ساڵی (٢٠٠٣ز) و کۆتا هاتنی ڕژێمی بەعسی عێراقی و زۆر بوونی ژمارەی دانیشتوانی هەرێمی کوردستان و بڵاو بوونەوە و سەرهەڵدانی چەندین نەخۆشی و پەتا ڕۆژ لە دوای ڕۆژ پێداویستییە جۆربەجۆرەکانی تاکی کوردی ڕوو لە زیاد بوونە لەناویانیشیاندا پێداویستییە تەندروستیەکانی، وەکو: پزیشک و کارمەندی تەندروستی و دەرمان و ئامێر و کەل و پەلی پزیشکی سەردەم، وە خۆشبەختانە وەزارەتی تەندروستی حکومەتی هەرێمی کوردستانیش بە پێی توانای دارایی خۆی لە سەرجەم ناوچەکانی هەرێمی کوردستان گرنگی و بایەخی زۆری بە سەرجەم پێداویستییە پزیشکییەکان داوە، یەکێکیش لە ناوچە گرنگ و پڕ بایەخەکانی هەرێمی کوردستانیش ئیدارەی گەرمیانە کە سنوورێکی بەر فراوانی جوگرافیای هەیە و ناوچەکانی قەزای کەلار و کفری و خانەقین و ناحیەکانی ڕزگاری و باوەنور و سەرقەڵا و مەیدان و ...هتد لەگەڵ ژمارەیەکی زۆر گوند دەگرێتە خۆی، وە ژمارەیەکی زۆر لە هاووڵاتیانی لە سەرجەم چین و توێژەکان تیایدا ئەژین. ئەم ناوچە بەرفراوانەی کوردستانیش خزمەتێکی زۆری کراوە لە ڕووی تەندروستییەوە بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا بەدەرنییە لە هەندێک کەم و کورتی و کەمی یان نەبوونی پێداویستی پزیشکی لە ڕووی ژمارەی پزیشکی پسپۆری هەندێک لە پسپۆرییەکان و کەمی ژمارەی بینای نەخۆشخانەکان و بچووکی نەخۆشخانەکان و چەند گرفتێکیتر بەڵام ئەوەی ئێمە ئەمانەوێت لێردا بیخەینە پێش چاوی خوێنەر نەبوونی سەنتەری تایبەت بە چاودێری کردنی نەخۆشییەکانی ژنانە بۆ چاودێری کردن و پشکنینی ژنان بۆ نەخۆشییەکانی مەمک و ڕەحم و نەبوونی ئامێری نازووری ڕەحم (Hystroscopy) نەبوونی ئامێری نازووری سک (Laproscopy) لەگەڵ نەبوونی تیشکی ماموگرافی (Mammography) کە ئەمانە چەند ئامێرێکی پێویستی سەردەمی پزیشکین و پێویست ئەکات لە زۆر ناوچەدا بوونیان هەبێت بۆ دەست نیشان کردنی نەخۆشییەکان و چاودێری کردنی باری تەندروستی ژنان بەتایبەتی ئەو ژنانەی کە لە بنەماڵەکانیاندا پێشینەی شێرپەنجە بوونی هەیە، وە بۆ ڕێگری کردن لە زیاتر تەشەنە نەسەندنی ئەو نەخۆشیانە، بە پێی ووتەی (دکتۆرە بەناز جلیل ئەحمەد) کە پسپۆری نەخۆشییەکانی ژنان و منداڵبون و بەڕێوەبەری نەخۆشخانەی (شەهید شێرەی نەقیب)ە بۆ نەخۆشییەکانی ژنان و منداڵبوون نەبوونی ئەو جۆرە سەنتەرانە گرفتی بۆ هاووڵاتیانی ناوچەی گەرمیان دروست کردووە و هاووڵاتیانی ئیدارەی گەرمیان بۆ چارەسەرکردن و ئەنجامدانی شیکاری ئەو نەخۆشییانە ڕوو لە شارەکانی سلێمانی و کەرکوک و شارەکانیتر ئەکەن ئەمە سەرەڕای نەبوونی پزیشکی پسپۆری نەخۆشیزانی (Pathologist) لە شاری کەلاردا کە لە کاتی پێویستدا سامپڵەکان ئەنێردرێن بۆ شارەکانی سلێمانی و بەغداد کە ئەمەش بۆ خۆی گرفتی ڕێگاوبان و دارایی بۆ هاووڵاتیان دروست کردووە،







حكومة اقليم كوردستان
رئاسة مجلس الوزراء
وزارة الصحة
المديرية العامة لصحة كرميان
مستشفى كلار العام
(الادارة)

حکومەتی هەرێمی کوردستان
سەرۆکایەتی ئەنجومەنی وەزیران
وەزارەتی تەندروستی
بەڕێوەبەرایەتی گشتی تەندروستی گەرمیان
نەخۆشخانەی گشتی کەلار
(کارگێڕی)

بۆ/ بەڕێوەبەرایەتی گشتی تەندروستی گەرمیان
ب/ داواکاری
ساویچ لەگەڵ نوسراوماندا داواکاری بەشی تیشک لە نەخۆشخانەی گشتی کەلار دەنێرین بۆتان کە تیایدا داوای کردنی ئامێری تیشک دەکەن لە جۆری (Mamography & floroscopy) (مەموگرافی وفلۆرۆسکۆپی) لە بەر پێویستی زۆر
تکایە بفەرموون بۆ کاری پێویست

لەگەڵ ڕێزدا ...

د. عدنان توفیق سدیق
بەڕێوەبەری نەخۆشخانەی گشتی کەلار

وە لە کاتی دوواندنی هەندێک نەخۆش و کەس و کاریان داواکار بوون کە لە ڕێگەی گۆڤاری پزیشکەوە بەدوا داچوون بۆ ئەو بابەتانە بکرێت بۆ ئەوەی کار ئاسانی زیاتر بۆ هاوولاتیانی بەڕێز بکرێت و لە ناوچەی گەرمیانیشدا وەکو باقی ناوچەکانیتر ئامێر و کەل و پەلی پزیشکی پێویست بوونی هەبێت و تاوەکو ئەوانیش ناچار نەبن بۆ پشکنین و چارەسەر کردن ڕوو لە ناوچەکانیتر بکەن، وە ئێمەش پەیوەندیمان بە بەڕێوەبەری گشتی تەندروستی گەرمیان بەڕێز دکتۆر (حەسەن ڕەمەزان ناسر)ەوە کرد و ئەویش پێی ڕاگەیاندین کە: ئەوان بە نوسراوێک ئاگاداری سەرووی خۆیان کردووەتەوە و داوای دانانی ئامێری مامۆگرافیان کردووە بۆ سەنتەری تیشک لە ناو نەخۆشخانەی گشتی کەلار بەلام بە هۆی ئەو قەیرانە داراییەی کە ڕووی لە هەرێمی کوردستان کردووە تاوەکو ئێستا نەتوانراوە ئەو ئامێرەیان بۆ دابین بکرێت لە لایەن وەزارەتی تەندروستییەوە.

ئەو نەخۆشییانەی لە دوای منداڵبوون دووچاری دایك دەبن

١. سووتانەوەی منداڵدان و کۆئەندامی زاووزێ:

نیشانەکانی:

ا. تا و بێ هێزی.

ب. ئازار لە ناو لەش و بەشی خوارەوەی سک.

ج. دەردراوی ناو لەش کە ڕەنگێکی نا دروست و خوێناوی هەیە و بۆنی زۆر ناخۆشە.

هۆیەکانی:

أ. منداڵبوونی سەخت.

ب. پشکنینی نەخۆش بە بێ دەستکێش، وە بێ پاک کردنەوەی شوێنی پشکنینەکە بە ماددەی پاکژکەر. هەروەها ئەگەر نەخۆشەکە لە سێ جار زیاتر پشکنینی بۆ بکرێت، ئەوا: ئەگەری تووش بوونی زیاترە.

ج. بەکارهێنانی ئامێری پیس لە کاتی منداڵبووندا.

٢. سووتانەوەی گۆی مەمک و قلیشانی:

أ. [illegible] شیردان گۆی مەمک بە شیرەکە خۆی تەڕ بکە و با پێوەی بمێنێتەوە.

ب. بەکارهێنانی کرێم وەکو Zinc oxide) یان (Vit. A+E لەوانەیە سوودی هەبێت.

٣. هەوکردنی مەمک:

نیشانەکانی:

أ. ئازار و هەڵاوسانی مەمک.

ب. لەرز و تا و ئارەق کردنەوە (بێ دوومەڵ).

ج. ئەگەر ببێت بە دوومەڵ، ئەوا: پێویستی بە نەشتەرگەری هەیە.

گرنگیدان بە گۆی مەمک:

پێش کاتی منداڵبوون، وا باشترە کە دایکەکە ئامۆژگاری بکرێت بۆ ئەوەی مەمکی بشێلێت (مەساجی بۆ بکات) کە ئەمەش:

١. یارمەتی زیاد بوونی ڕێژەی هۆرمۆنی پیتۆسین ئەدات بۆ دەست پێکردنی ژانی منداڵبوون.

٢. دوای منداڵبوون شیری زیاتری تێئەزێت.

٣. گۆی مەمک باشتر دیتە دەرەوە و منداڵ باشتر ئەیگرێت.

٤. هەروەها شیردان بە منداڵەکە نیو کاژێر دوای بوونی یارمەتی گرژ بوونی منداڵدان ئەدات و زووتر خوێن ئەوەستێنێ.

هەوکردنی کۆئەندامی زاووزێ:

١. تووشبوون بە ترایکۆمۆناس (Trichomonal infection) کە نیشانەکانی:

ا. خوروو.

ب. سووربوونەوەی ناو لەش.

ج. دەردراوی پیس و سەوز باو وەکو کەف.

د. میزکردنی بە ئازار.

٢. هەوکردنی بەکتریایی (Bacterial infection) کە نیشانەکانی:

أ. بوونی دەردراوی پیس لە ناو لەشەوە، کە ڕەنگێکی سەوز باوی هەیە.

ب. خورش لەوانەیە هەبێت یان نەبێت.

ج. بۆنی دەردراوەکە ناخۆشە.

د. نەخۆشەکە لەوانەیە تا و ئازاری هەبێت.

٣. هەوکردن بە هۆی کاندیدا (Candidiasis) کە نیشانەکانی:

أ. خورروو و ئالۆش.

ب. دەردراوی سپی وەکو کرێم.

ج. خورروو لە کاتی بێ نوێژی و لە دوایی کەم دەبێتەوە، ئەم خورروە زیاد دەکات لە کاتی سکپڕی و وەرگرتنی (Antibiotic) زیندەگی دژە وە لەگەڵ نەخۆشی شەکرە.

سەرچاوەکان:

- Principles of Patient Management for Paramedics، First Edition، ٢٠٠٠.

General Topics



قۆناغ یان قۆناخ

لەو ماوەی چوو، کەسێکی نیسک ئاسا کە نەبەری هەیە و نەپشت. لە یەک لە نووسینەکانی نووسی بووی: قۆناخ؟! کە ئەمە تێکدانی زمانی کوردییە و ماوەیەکە هەندەک کەس کە بەکرێگیراو و دەستی دەرەکیین و دەیانەوێت بە بەگژداچوونەوەی و تێکدانی ڕێزمانەوانی و ووشەگەری، زمانی کوردی تێک بدەن! لەبەر ئەوەی زۆربەی ڕاگەیاندنی کوردی بەتایبەتی لە هەرێمی کوردستان حزب بەڕێوەیان دەبات و حکوومەتی نیین بۆیە زۆر لەو کەسانەی کە لەو ڕاگەیاندنانە کار دەکەن مەرج نییە کەسی پسپۆڕ بن. قۆناخ ووشەیەکی تورکییە و قۆناغ ووشەیەکی کوردییە! بە مانای: قۆن = کە لە کوردی هەموو (ق) دەبێت بە (ک)، واتە: بەشی یەکەم (کۆن) لەگەل (اغ) کە کورتکراوەی ووشەی (اغاتی) کە ئێستاش لە زمانی عەرەبی ناو خەلکی (لغە دارجە) بە مانای برا یان هاوەل دێت. ووشەکە لە دوو بەش پێکدێت کە بە خۆی ووشەیەکی تورکی مەغۆلییە، کاتی خۆی هەموو (ق) دەبووە (ک) کە بڕگەی یەکەی (کەو یان کو) کە بە مانای دوور یان نەبڕاوە دێت لەگەل بەشی دووەمی (ئاغا) کە لە سەرەتا بەو کەسانە دەگوترا کە (شیر)یان هەلدەگرت (رجال السیف). دواتر ووشەی ئاغا بە مانای بەڕێز بە کار هات، دواتر بووە نازناو لە زەمانی حوکمی عوسمانی. هەر بۆیە بۆ ئاسانتر بوونی (کۆن + ئاغ) بووە (قۆناغ)، ووشەی قۆناغ لە کوردی بەو شێوەیە مانا دەدات، وە ئەگەر بە قۆناخ بنووسرێت، ئەوا مانایەکی شوومی هەیە! کەواتە (قۆناغ) سەرەتا بە مانای ماوە (مەسافە)ی نێوان دوو جێگا بە کار دەهات کە شیر بازیان دەگەلدا دەبوو، دواتر بۆ (هەنگاو یان بەین) بە کار دەهات. دواتر بۆ ئەوە بەکار دەهات وەکو جێگای حەوانەوە یان شوێنی ڕاوەستان، دواتر ئەو ووشەیە بۆ نازناو بەکار هات بەوەی کە کەسەکە دلفراوان و خانەدانە.



بیستۆکی پزیشکی

بیستوکی پزیشکی (سەماعە) ئامێرێکی پزیشکییە، بۆ گوێگرتن لە دەنگەکانی ناو لەش بەکار دێت! وە بەتایبەت دەنگی دڵ و هەناسەدان. ئەو بیستۆکەی کە لە دەستی پزیشکان دەبینرێت، بۆ یەکەم جار لە ساڵی (١٨١٦ز) لە لایەن پزیشکێکی فەڕەنسی بەناوی (ڕینیە لاینیک) لە (١٧٨١-١٨٢٦ز) دۆزراوەتەوە. کاتیک ئەو پزیشکە دەچێت بۆ بینینی نەخۆشێکی ئافرەت ببینێت، ئەو کات بۆ گوێگرتن لە دەنگەکانی ناو لەش پزیشک وەری دەخستە سەر سینگی نەخۆشەکە بەلام ئەو نەخۆشە ئافرەتە ڕێگا بە و پزیشکە بەڕێزە نادات کە بەو شێوەیە پشکنینی بۆ بکات، بۆیە: لەو کات لە ڕێگای قەمیشێکی سەر کوون، کە: سەرێکی لو گوێی پزیشکەکە بوو، وە ئەویدی لەسەر سینگی نەخۆشەکە بوو گوێی لە دەنگی دڵ و هەناسەدانی نەخۆشەکە گرت. لەوەوە بیستۆکی پزیشکی دەستی پێکرد، وە دواتر وورده وورده بەرەو پێشچوونی بە سەر داهات و بووە ئەو بیستۆکە پزیشکییەی کە ئێستا هەیە.

مزاش

لە کۆندا لە کوردەواری هیچ ماڵێک نەبوو باراشی بە درێژایی ساڵ یەش بکات و هەر کەسەک باراشی ساڵەکی هەبووایە، مانای وابوو: دەوڵەمەندە و پشتی خۆی لێکردیتەوە!!! خەڵکەکەش ئەو زەمانی هەمووی وەک یەکبوون و کۆمپلیت باراشیان پێکدەهات لە تێکەڵەیەک لە گەنم و جۆ، کەت کەت خەڵک هەبوون کە هەموو باراشی گەنم بوو. ئەو باراشەی کە لە گەنم و جۆ پێکدەهات و دوای هاڕینی، هاردەکی لێدروست دەبوو. بەو هاردەی، دەگووترا: مزاش.

گۆڤاری پزیشک لە هەوڵی خزمەت گەیاندن بە خوینەرانی خۆشەویست

بۆ ئەوەی هەموو مانگ ژمارەی تایبەت بگات بە دەستت دەتوانیت، ئەو فۆرمەی خوارەوە پربکەیتەوە بۆ بەشداری کردنی ساڵانە لە گۆڤاری پزیشک. بۆ ئەوەی لە ڕێگای پۆستەوە بە دەستت بگات، و بۆ ناو کوردستان بڕیار درا بەشداری ساڵانە بریتی بێت لە (٣٠٠٠ دینار کە دوای پڕکردنەوەی ئەو فۆرمە و ناردنی لە ڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی بۆ گۆڤاری پزیشک.

ناوی خوازراو:

ناوی راستەقینە:

تەمەن:

شار:

پیشە:

مۆبایل:

پۆستی ئەلیکترۆنی(E-mail):

با دیاری خەڵکی زێڕی تیزاب یان بەردی بەسەنگ. دیاری ڕۆشنبیر و ڕۆناکبیر بریتییە لە گۆڤار و نووسین. باشترین دیاری بۆ هاوڕێ یان برادەرێکیکت یان دۆستێک بێریت و دیارییەکە بەردەوامی هەبێت بە درێژایی ساڵ، ئەوەیە کە فۆرمی بەشداری بۆ پربکەیتەوە. و دە توانیت هەر دەست واژەیەک یان هەو پیرۆزباییەت بە گوێرەی مانگ بۆ هاوڕێ و برادەرەکەت بنێریت. ئابوونەی بەشداریکردنی ساڵانە بریتی دەبێت لە (٣٠٠٠دینار) کە دوای پڕکردنەوە ئەو فۆرمەی خوارەوە و ناردنەوەی لە ڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی بۆ گۆڤاری پزیشک.

ناوی سیانی بەشداربوو/ ژمارەی موبایل/ پۆستی ئەلیکترۆنی:

ناوی سیانی ئەو کەسەی کە گۆڤاری بۆ دەچێت/ ژمارەی موبایل/ پۆستی ئەلیکترۆنی:

ناونیشان بەشدار بوو:

ئەو دەستە واژەیەی کە حەز دەکەیت لە سەر گۆڤارەکە بنووسرێت:

شوێنی هەناردینی گۆڤارەکە:

ژ	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤
١	ر	ی	ک	ه	و	ت	ح	ه	م	ه	ر	ه	ش	ی
٢	ه	ه	ه		ا	ی	ح	ه	ی			ک	ه	ر
٣	م	ه	ت	ی	ن				ر		ئ	ی	ک	س
٤	ی			ا		ل	ف	و	ق		ا		ر	ن
٥	ا	ن	ی	د		ا	ه		ل	ر	و			
٦	ه	ی	س		ت	ی	ر	ه		و		د	ی	ل
٧	ه	و		ب	ا	ت	ه		ن	ب		و	ا	و
٨	ز	ه	ر	ت	ک		ن		ا	ر	ی	ل	و	ک
٩			و		ا			ه	ن	ت		ی	ه	ه
١٠	ن	ز	ا	ر		خ	ا		ک	ک			ر	
١١	ا	ز		ه	ک	ا		ت	ی	و	ب		ا	ت
١٢	ن	ز	ا	م	ا	ل	د	ی	ن	خ	ت	ی	ب	

شیکار سۆدۆکۆ
٤٩

3	٤	٧	٩	١	٦	٥	٢	٨
٥	٢	٨	٣	٧	٤	١	٩	٦
٩	٦	١	٢	٥	٨	٣	٤	٧
١	٨	٤	٦	٣	٧	٩	٥	٢
٧	٣	٥	٨	٩	٢	٤	٦	١
٢	٩	٦	١	٤	٥	٧	٨	٣
٦	٧	٩	٥	٨	٣	٢	١	٤
٤	١	٢	٧	٦	٩	٨	٣	٥
٨	٥	٣	٤	٢	١	٦	٧	٩

www.pzishkmagazine.com

ئاگاداری بۆ پزیشکانی بەڕێز

گۆڤاری پزیشک بە دەرچوونی ئەو ژمارەیە، کە ژمارەی (٥٠)یە! ئەوا: بە ڕێک و تەواوی پەنجا و یەک ژمارەی لێدەرچووە، کە: (ژمارە سفر + ٥٠) دەکاتە پەنچا و یەک ژمارەی ڕێک و تەواو، کە ئەمەش خزمەتێکی گەورەیە بە بواری ڕۆژنامەگەری پزیشکی کوردی و ڕۆشنبیری کوردی و بواری پزیشکی و تەندروستی لە کوردستان. لەگەل دەرچوونی ئەم ژمارەیە هەموو تێبینی گۆڕانکارییەکان و بەرەو پێشچوونەکان دەکەین کە لە ژمارە یەک لە دوا یەکەکانی گۆڤاری پزیشک لەو چار ساڵ و نیوەی کە گۆڤارەکەی لێدەردەچێت ڕوویداوە!! وە دەزانین بۆ ئەو پیشکەوتنە ئەرک و ماندوو بوونی زۆر کراوە، وە ئێمە ئەو ئەرکە بە ئەرکێکی ئایینی و نیشتیمانی و نەتەوەیی و مرۆڤایەتی دەزانین، بۆیە: داوا کارین لە پزیشکە بەڕێزەکان کە بەژداری لە بەرەو پێشبردنی گۆڤاری پزیشک بکەن، وە گۆڤاری پزیشک لەمەو دوا چوار بەشی گرنگ لەخۆوە دەگرێت:

ا. بەشی پسپۆڕی پزیشکی: بۆ ئەو بەشە ڕەچاوی ئەو خالانە بکرێت:

- بابەتەکان زۆر ڕوون بێت، بەبێ دووبارە بوونەوە، وە بە پێز و زانستی پزیشکی هاوچەرخ بێت.
- نووسینەکان بۆ زیاد کردنی هۆشیاری دروستی هاوولاتییان بێت، وە بۆ هاوولاتییان بە سوود بێت.
- باشترە هەر پزیشکێک لە بواری پسپۆڕی خۆی بنووسێت، واتا: ئەوەی پسپۆڕی مندالان لە بواری مندالان بنووسێت، وە پسپۆڕی پێست لە بواری پێست بنووسێت، ...هتد.
- نووسینەکان ئاماژە بە سەرچاوەکانیان بکرێت، وە بە وێنەی ڕەنگاوڕەنگ بابەتەکان دەوڵەمەند بکرێت.
- بابەتەکان بە نووسراو یان (CD) یان بە پۆستی ئەلیکترۆنی سەرنووسەر (azadmantik@yahoo.com)، نووسراوەکان بنێرن یان بە ڕێگای سەندووقی پۆستە (13/0845) زانکۆ/ هەولێر.
- هەر نووسینێک بلاو بکرێتەوە یان بلاو نەکرێتەوە ناگەڕێتەوە بۆ نووسەرەکان.

ب. بەشی گۆشە بەردەوامەکانی گۆڤاری پزیشک: کە (هۆشیاری دروستی و هەواڵە پزیشکییەکان و تەندروستی ئافرەتان و لەدایکبوون و تەندروستی مندال و تەندروستی ددان و تەندروستی وەرزشەوانان و نۆڕینگە لە خۆی دەکرێت). هەموو ئەو پزیشکە بەڕێزانەی حەز دەکەن بۆ ئەو گۆشە بەردەوامانە بنووسن، ئەوا: هەر یەکە و دەبێت لە بواری پسپۆڕی خۆی بنووسێت و ڕەچاوی ئەو خالانەی سەرەوە بکات.

ت. گۆشەی ڕاپۆرتی پزیشکی: کە ئەو گۆشەیە نوێیە و لەمەودوا بۆ گۆڤاری پزیشک زیاد دەبێت، کە تیایدا لە لایەن نوێنەران و پەیامنێرانی گۆڤاری پزیشک ڕاپۆرتی تایبەت بە پیشکەوتنە پزیشکەکان و دامودەزگا پزیشکییەکان و مەڵبەندە تەندروستییەکانی کوردستان بلاو دەبێتەوە! هەروەها بەدوا داچوون بۆ هەموو ئاریشە و گرفت و ئاستەنگەکان کە دێنە سەر ڕێگای بواری خزمەتی پزیشکی باسی لێوە دەکرێت.

ث. گۆشەی بیر تیژی و خشتەکەکان: کە چەند بابەتێکی گرنگ لەخۆوە دەگرێت، لەوانە: یارییەکانی کە بیرتیژ دەکەن، وە سەرچاوە و بەسەرهات و زانیاری گشتی، پزیشک و خەڵک و چیرۆکی پزیشکی و شیعر و قسەی نەستەق و سەربردە و ڕووداوی پەیوەندیدار بە بواری تەندروستی و بۆچوونی خەڵک لە ئێستا و لە کۆندا دەربارەی تەندروستی و پزیشکان و یاداشتەکانی پزیشکان. وە بۆ ئەو گۆشەیە هەموو کەس لە ڕۆشنبیر و ڕۆناکبیران دەتوانن بابەت بنێرن، وە بەژداری بکەن.

بە ئامانجی بەرەو پێشتر چوونی زیاتر! وە هاوکاریتان جێگای ڕێز و سووپاس و پێزانین و پێنازینە!!!